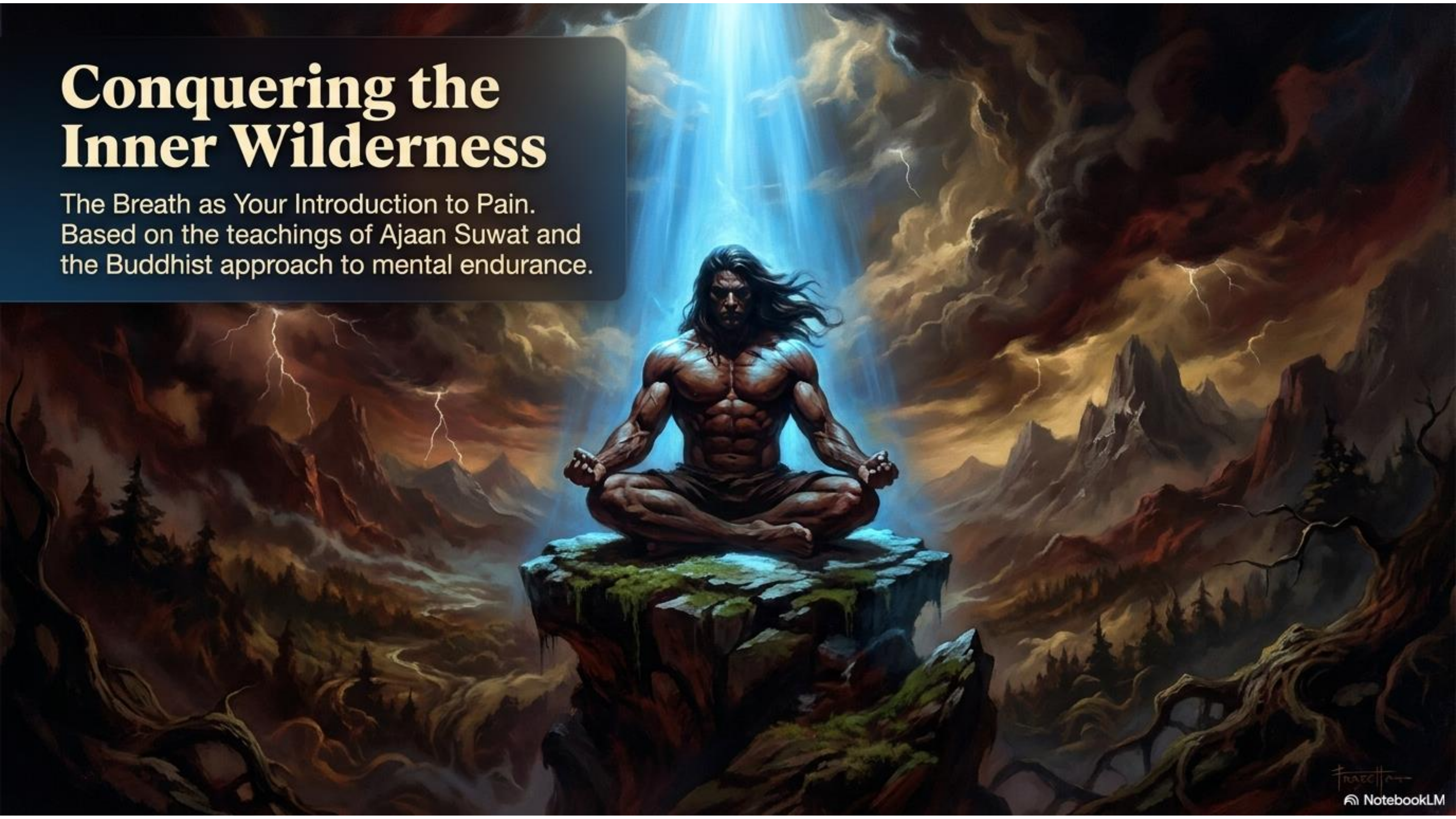
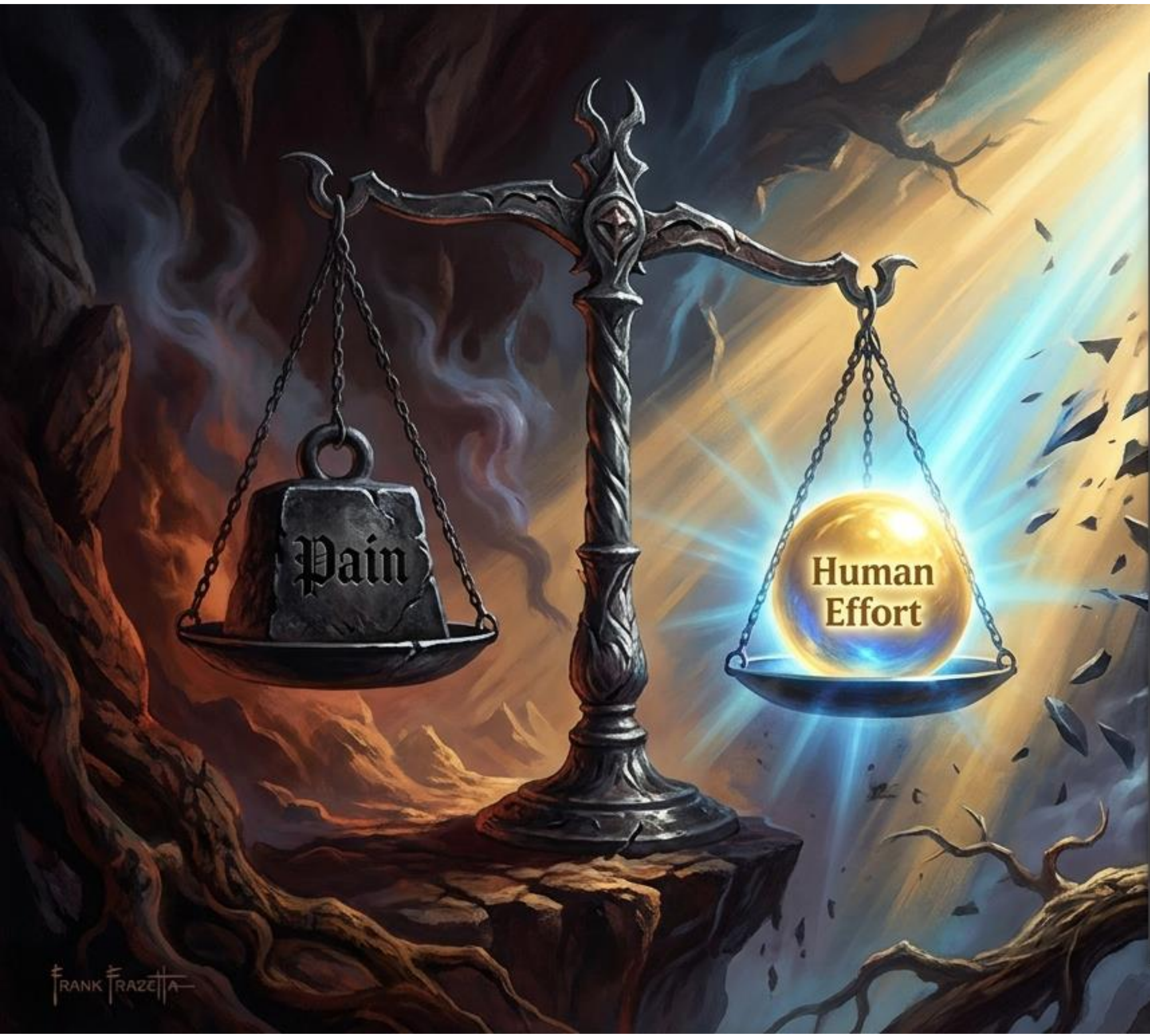


Conquering the Inner Wilderness

The Breath as Your Introduction to Pain.
Based on the teachings of Ajaan Suwat and
the Buddhist approach to mental endurance.



The Optimism of Confronting the Dark

The Buddha is often accused of pessimism because his teachings begin with pain.

When you sit in meditation for just five minutes, you find pain. When you spend a day alone without distractions, you find mental discomfort.

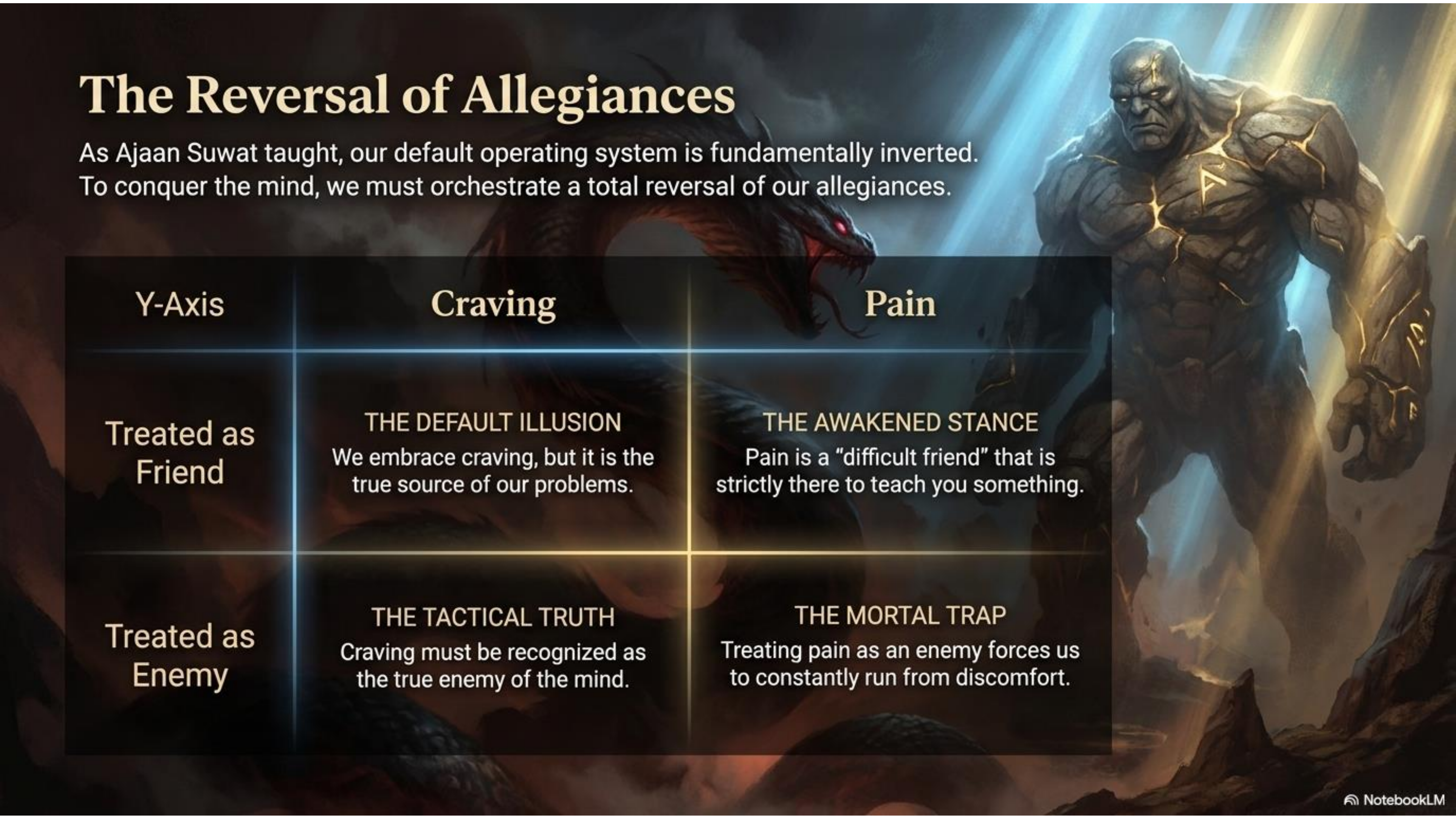
But pointing out the darkness is not pessimism—it is the prerequisite for the cure.

His approach to pain is extremely optimistic: Human beings can put an end to suffering, in this lifetime, through their own efforts.

The goal is not to run from the pain by changing posture or seeking distraction, but to look directly into it.

The Reversal of Allegiances

As Ajaan Suwat taught, our default operating system is fundamentally inverted. To conquer the mind, we must orchestrate a total reversal of our allegiances.



Y-Axis	Craving	Pain
Treated as Friend	THE DEFAULT ILLUSION We embrace craving, but it is the true source of our problems.	THE AWAKENED STANCE Pain is a “difficult friend” that is strictly there to teach you something.
Treated as Enemy	THE TACTICAL TRUTH Craving must be recognized as the true enemy of the mind.	THE MORTAL TRAP Treating pain as an enemy forces us to constantly run from discomfort.

Two Divergent Paths Through Discomfort

The Default Mortal	The Mind Warrior
Response to Physical Discomfort	
Immediately changes posture to run away from it.	Pushes limits a bit at a time, looking directly into it.
Core Objective	
“Make the pain go away.”	“What can this pain teach me?”
Mental Environment	
Plagued by mental pain the moment they are left alone without busying themselves.	Cultivates a space where they are not threatened by the pain.

Forging the Shield: The Well-Connected Friend

The Buddha does not advise focusing immediately on the pain. If you jump right into the pain head-on, you pick up its edge and become overwhelmed. Instead, you must use a proxy.

The Anchor: Learn to relate to pain through the breath, rather than butting up against it directly.

The Introduction: You must get to know the breath first. It acts as your “well-connected friend” who will safely introduce you to the difficult friend (Pain).

The Foundation: The breath is your manageable tool. Even if pain is associated with it, it remains subtle and controllable.

Tactical Engagement: The Breath-Pain Protocol

ANCHOR.

Find a place in the body that is relatively comfortable. Experiment with ways of conceiving the breath energy until the whole body relaxes into it. Make this your foundation.

EXPAND.

Spread that good breath energy to other parts of the body. Create a feeling tone around the whole body that holds the pain without grasping it.

PIERCE.

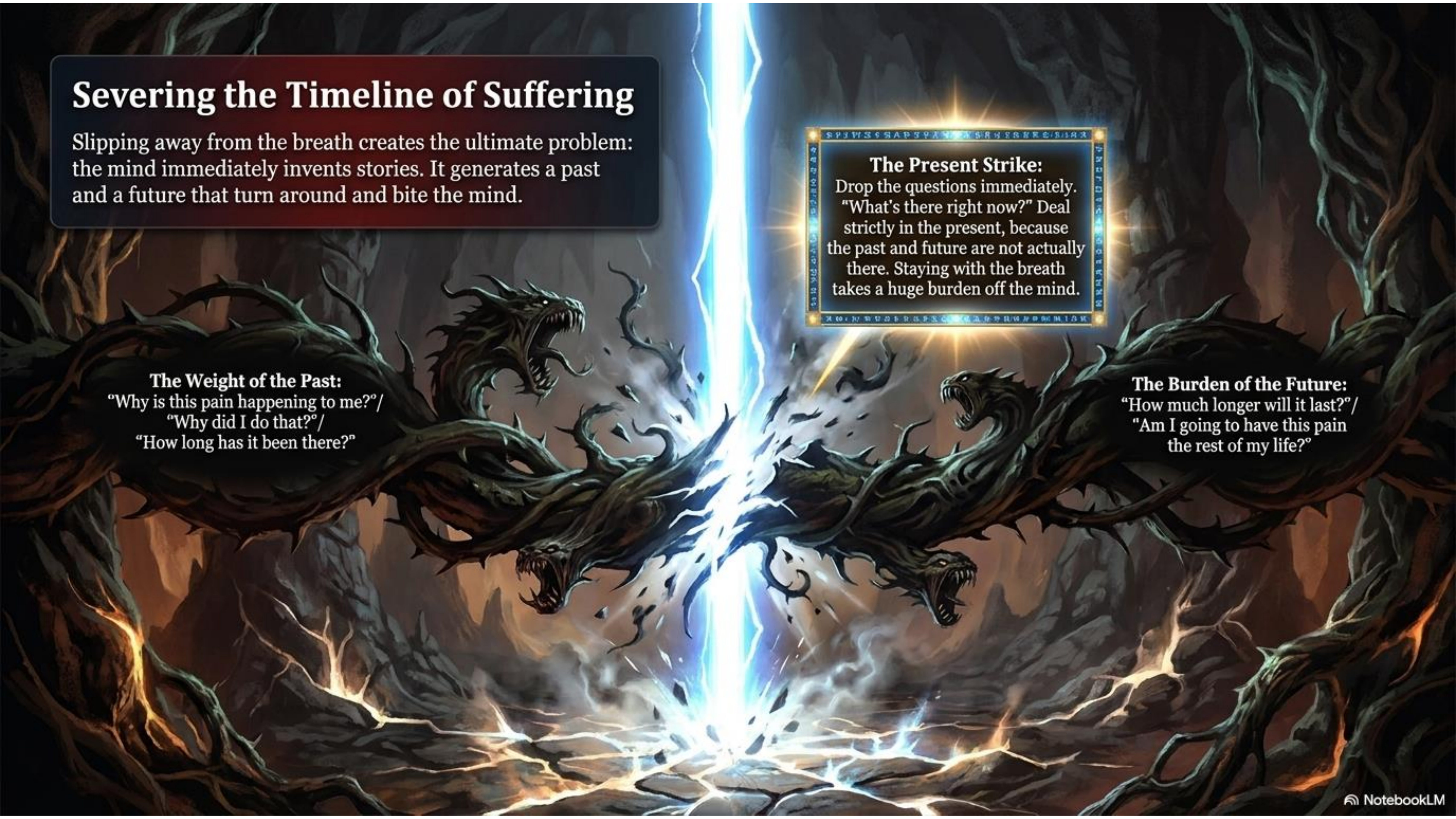
Breathe right through the tension. If there is pain in your hip, think of the breath going through the hip and out through the toes. Do not tense up around it.

SUSTAIN.

Keep the breath as your primary frame of reference. Ask: “How does the breath affect the pain? How does the pain affect the breath?” Maintain the thread of awareness.

Severing the Timeline of Suffering

Slipping away from the breath creates the ultimate problem: the mind immediately invents stories. It generates a past and a future that turn around and bite the mind.



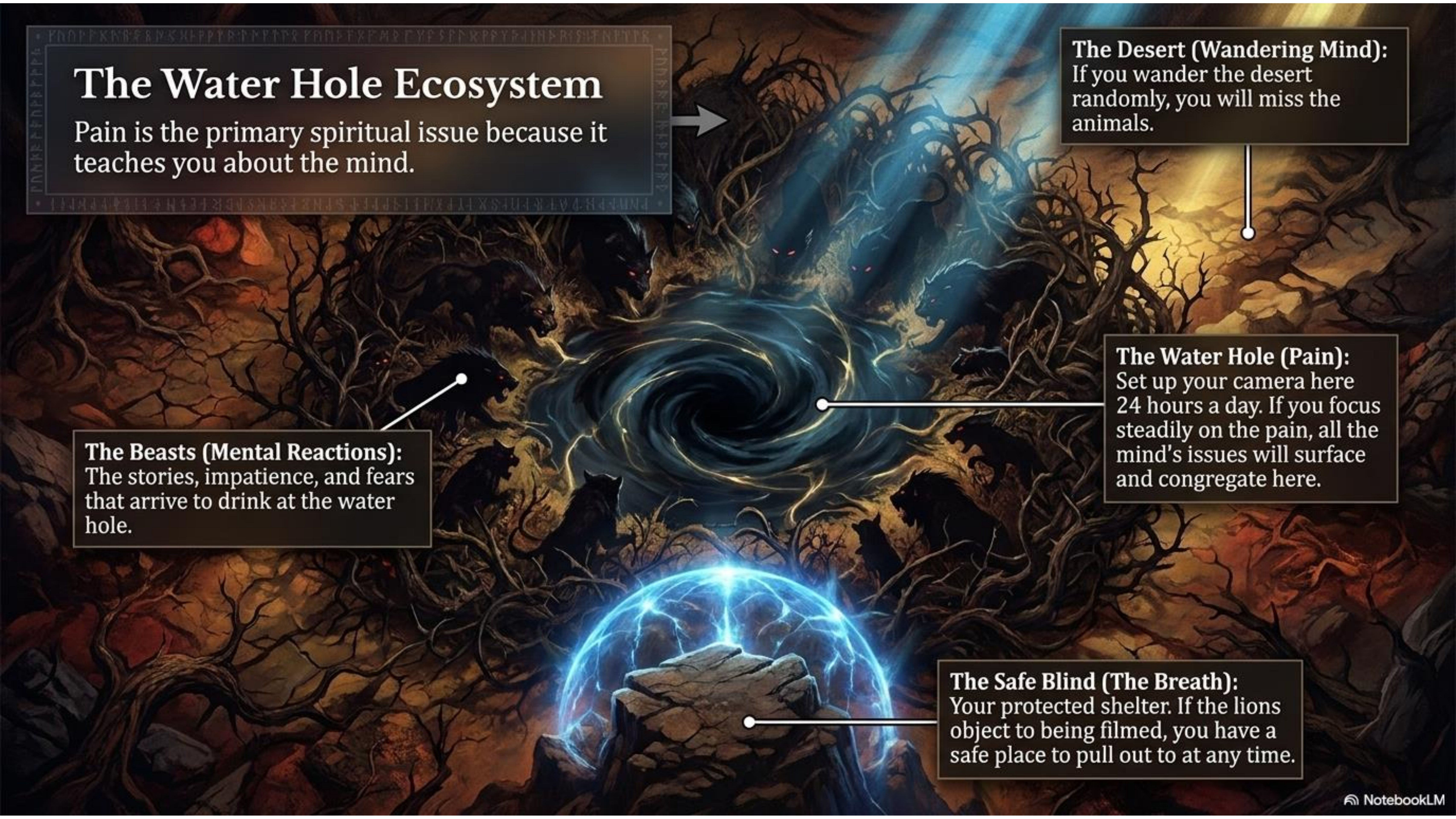
The Present Strike:
Drop the questions immediately. "What's there right now?" Deal strictly in the present, because the past and future are not actually there. Staying with the breath takes a huge burden off the mind.

The Weight of the Past:
"Why is this pain happening to me?"/
"Why did I do that?"/
"How long has it been there?"

The Burden of the Future:
"How much longer will it last?"/
"Am I going to have this pain the rest of my life?"

The Water Hole Ecosystem

Pain is the primary spiritual issue because it teaches you about the mind.



The Desert (Wandering Mind): If you wander the desert randomly, you will miss the animals.

The Water Hole (Pain): Set up your camera here 24 hours a day. If you focus steadily on the pain, all the mind's issues will surface and congregate here.

The Beasts (Mental Reactions): The stories, impatience, and fears that arrive to drink at the water hole.

The Safe Blind (The Breath): Your protected shelter. If the lions object to being filmed, you have a safe place to pull out to at any time.

FRANK FRAZETTA

Observation Without Absorption

By surrounding the pain with the energy of the breath, you create a space where you are no longer threatened by it.

Push the Limits: If the pain gets worse to the point you can't stand it, sit with it for another five minutes before changing position. You will get more skillful.

Hold, Do Not Grasp: The goal is a feeling tone that holds the pain without grasping onto it.

The Ultimate Safety: Because you are using the breath as your tool, you are never totally at the mercy of the pain. You can always pull back to the breath if you cannot handle it.

Making Peace with the Difficult Friend

When things get stable and clear enough in the mind, you can finally look at pain as a friend. By using the breath as the basis of this friendship, you become familiar enough with pain to understand it for what it truly is. And once it is truly understood, it is no longer a problem.

Forging a Dependable Mind

A survival guide for the psyche. How to anchor the mind, face the fire of physical pain, and build an unshakable internal refuge.

The Wilderness of the Untrained Mind

The Forerunner

All things have the mind as their forerunner. Things are made of the mind, determined by the mind. (The Buddha)

The Problem

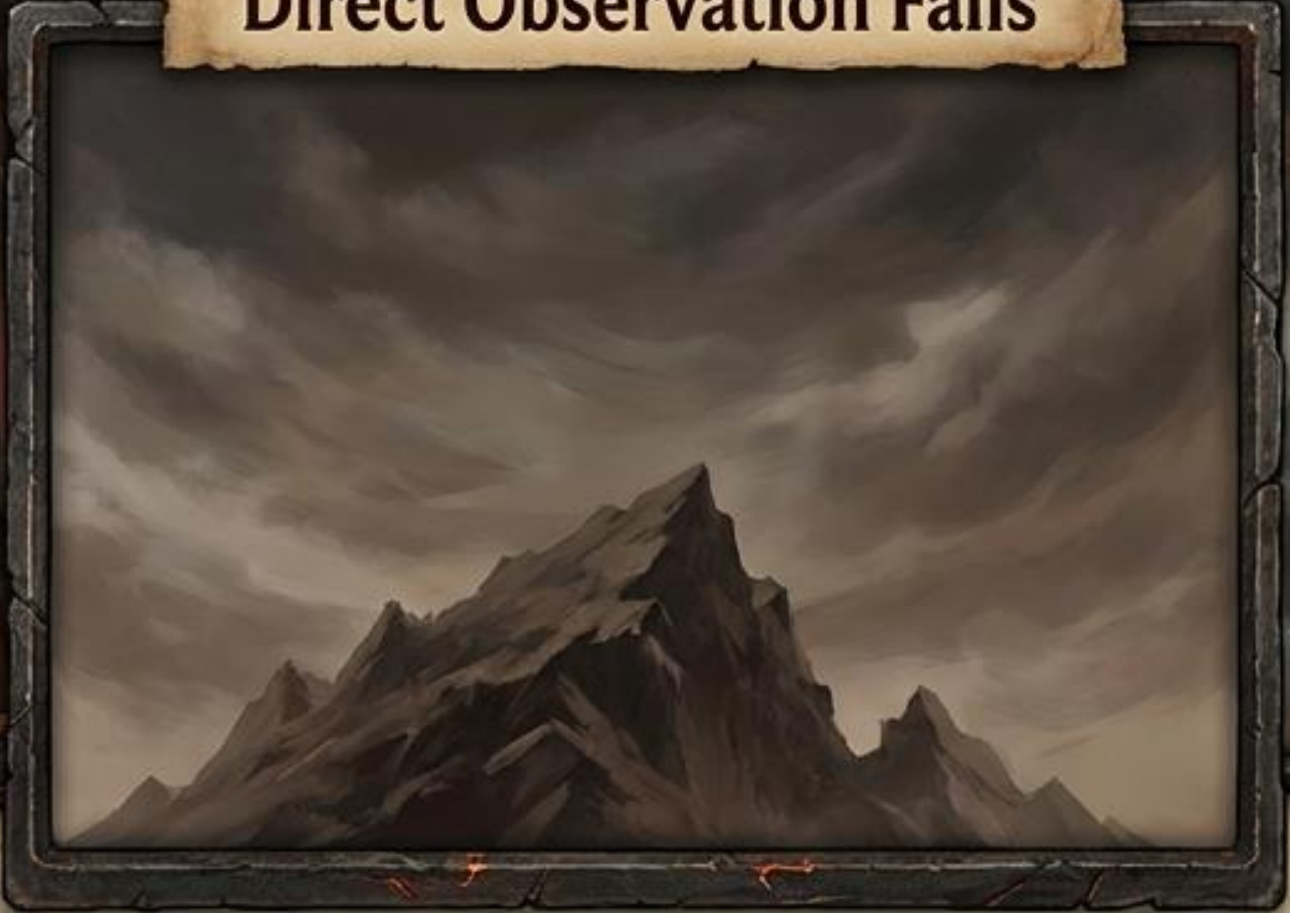
The most important element in our lives is the one we know the least about.

The Result

A life totally out of control, driven by an undependable, erratic force.

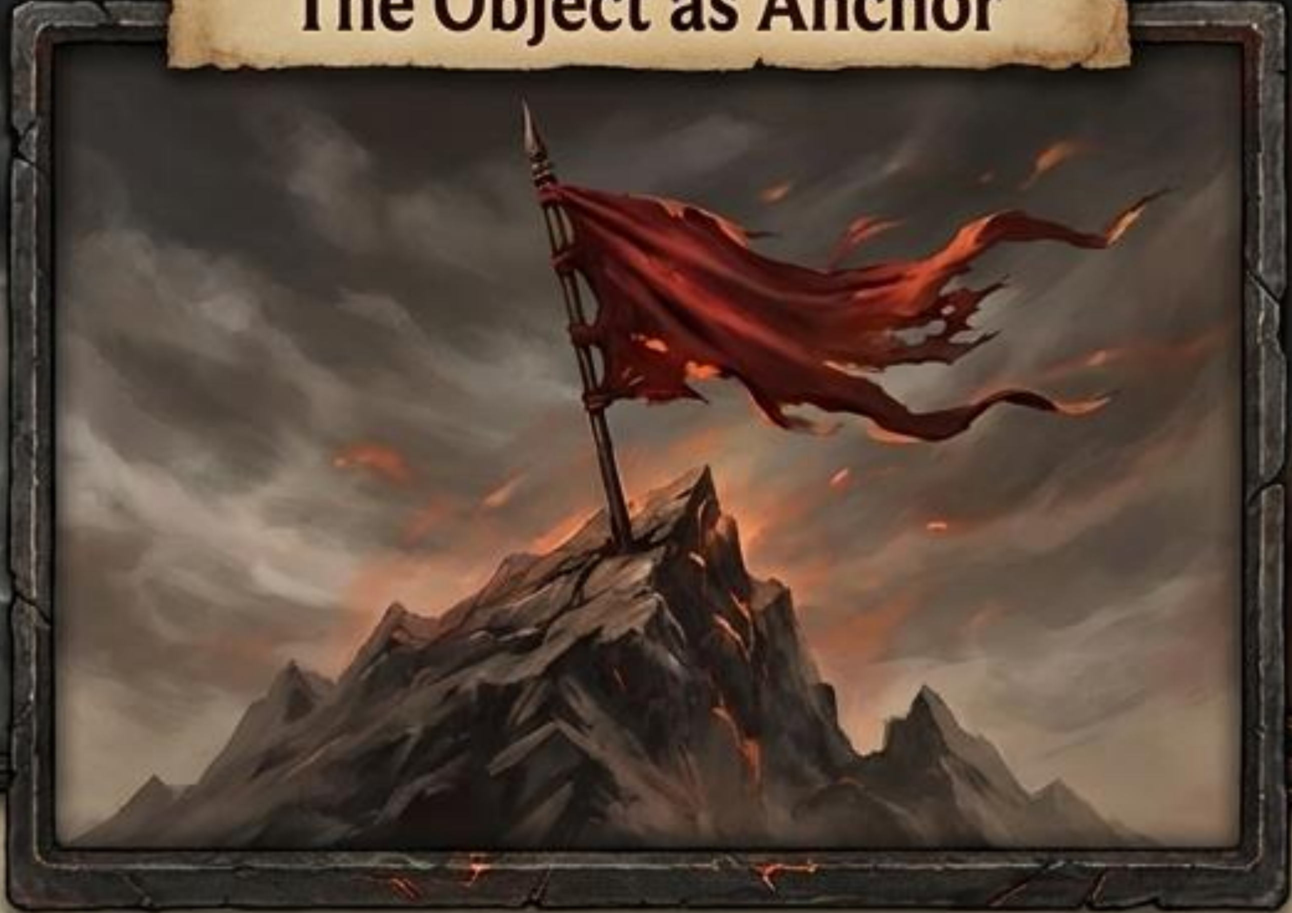
Making the Invisible Visible

Direct Observation Fails



You cannot focus directly on the mind. It is like focusing on wind in a cloudless sky—invisible, with no contact points to reveal its direction.

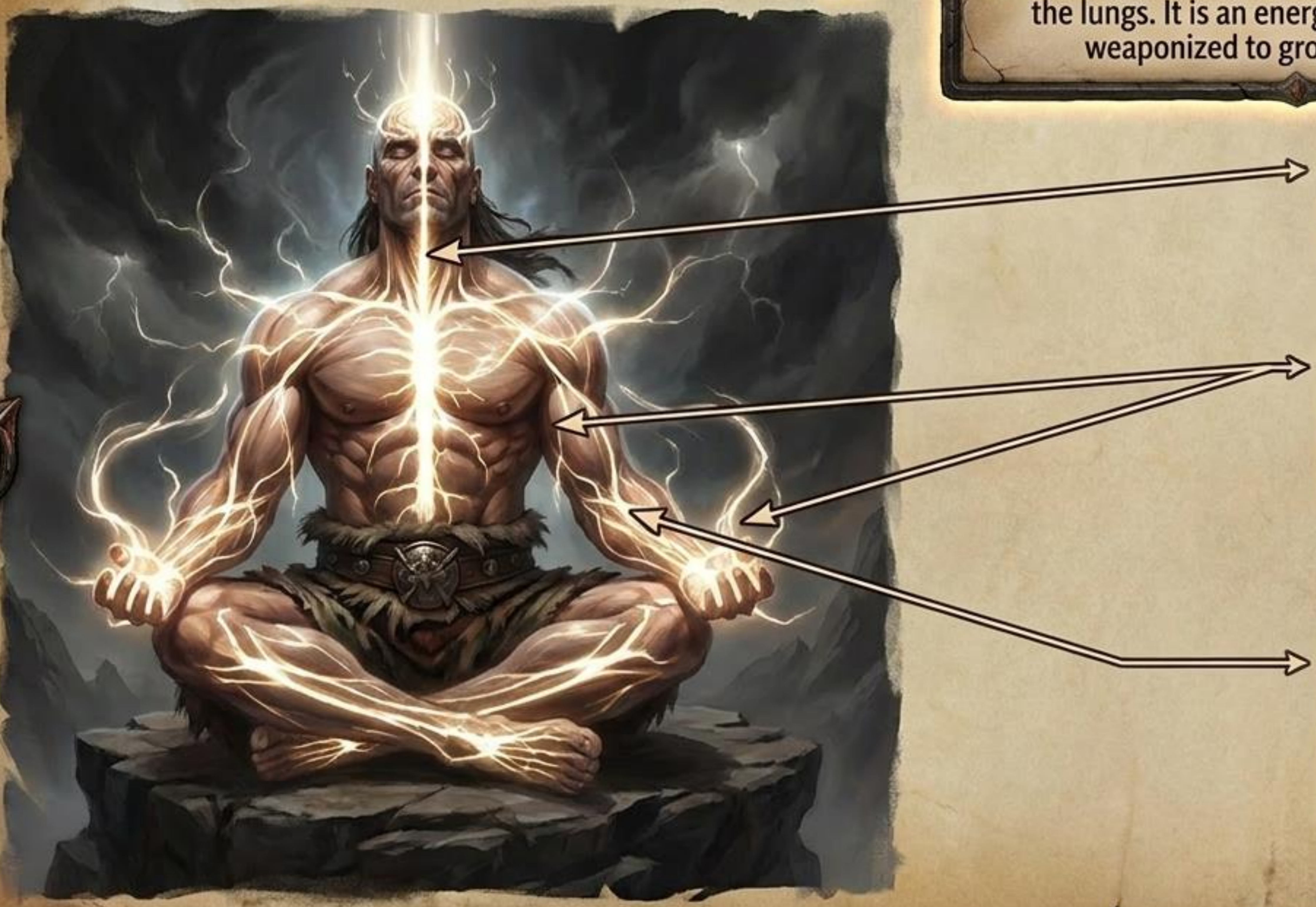
The Object as Anchor



You need a meditation object (the breath, buddho, or the body). The object acts as the banner. By committing to stay with it, you finally see how wildly erratic the mind truly is as it bounces off the anchor.

The Weapon of Breath Energy

Breathing is not merely air entering and exiting the lungs. It is an energy force that can be weaponized to ground the mind.

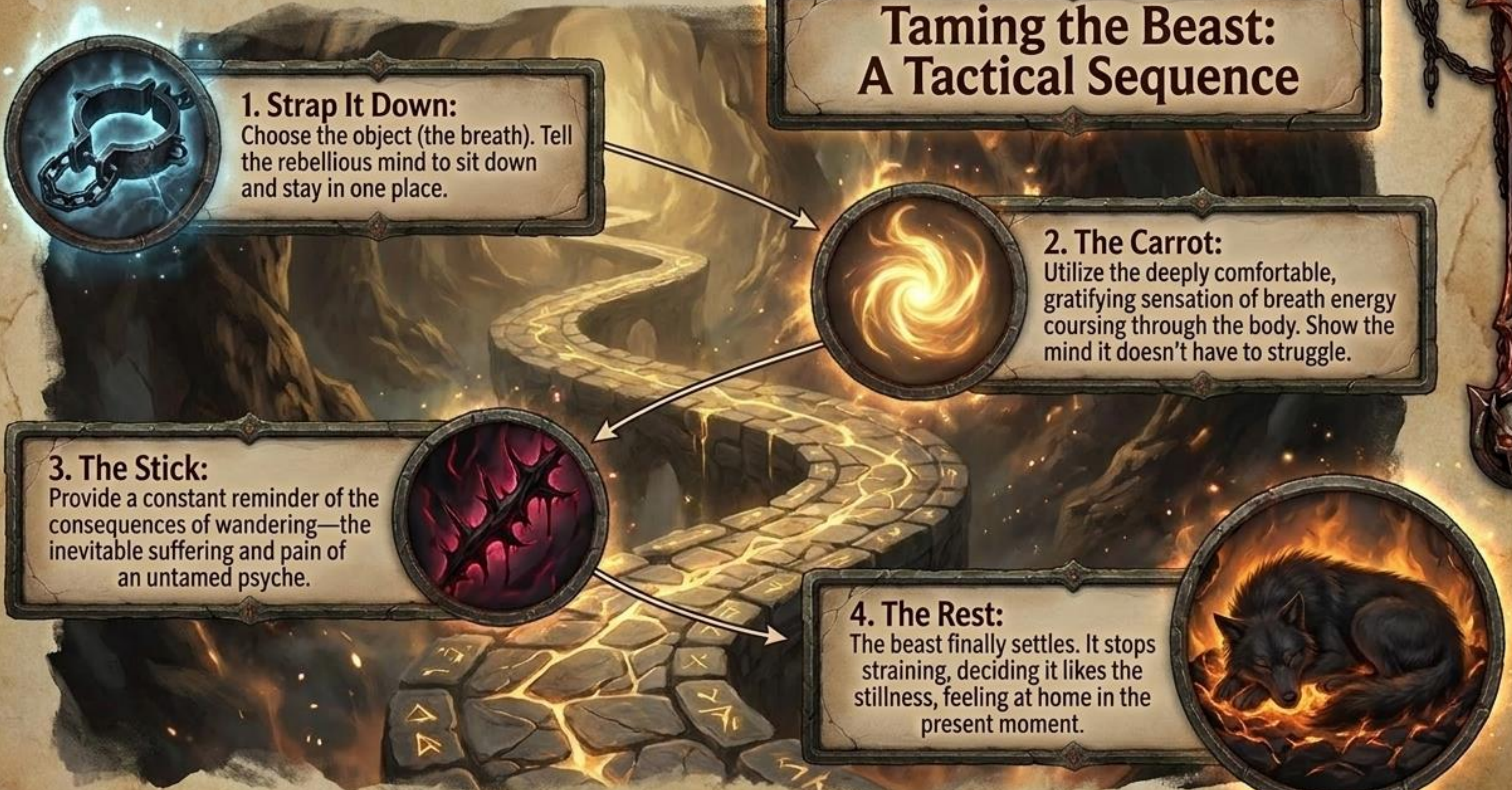


The Core:
Energy coursing down from the brain and the backbone.

The Extremities:
Reaching out through every nerve into the arms and legs.

The Tactic:
Do not watch from the outside.
Immerse yourself entirely.
Let the whole body breathe in.
Let the whole body breathe out.

Taming the Beast: A Tactical Sequence



1. Strap It Down:
Choose the object (the breath). Tell the rebellious mind to sit down and stay in one place.

2. The Carrot:
Utilize the deeply comfortable, gratifying sensation of breath energy coursing through the body. Show the mind it doesn't have to struggle.

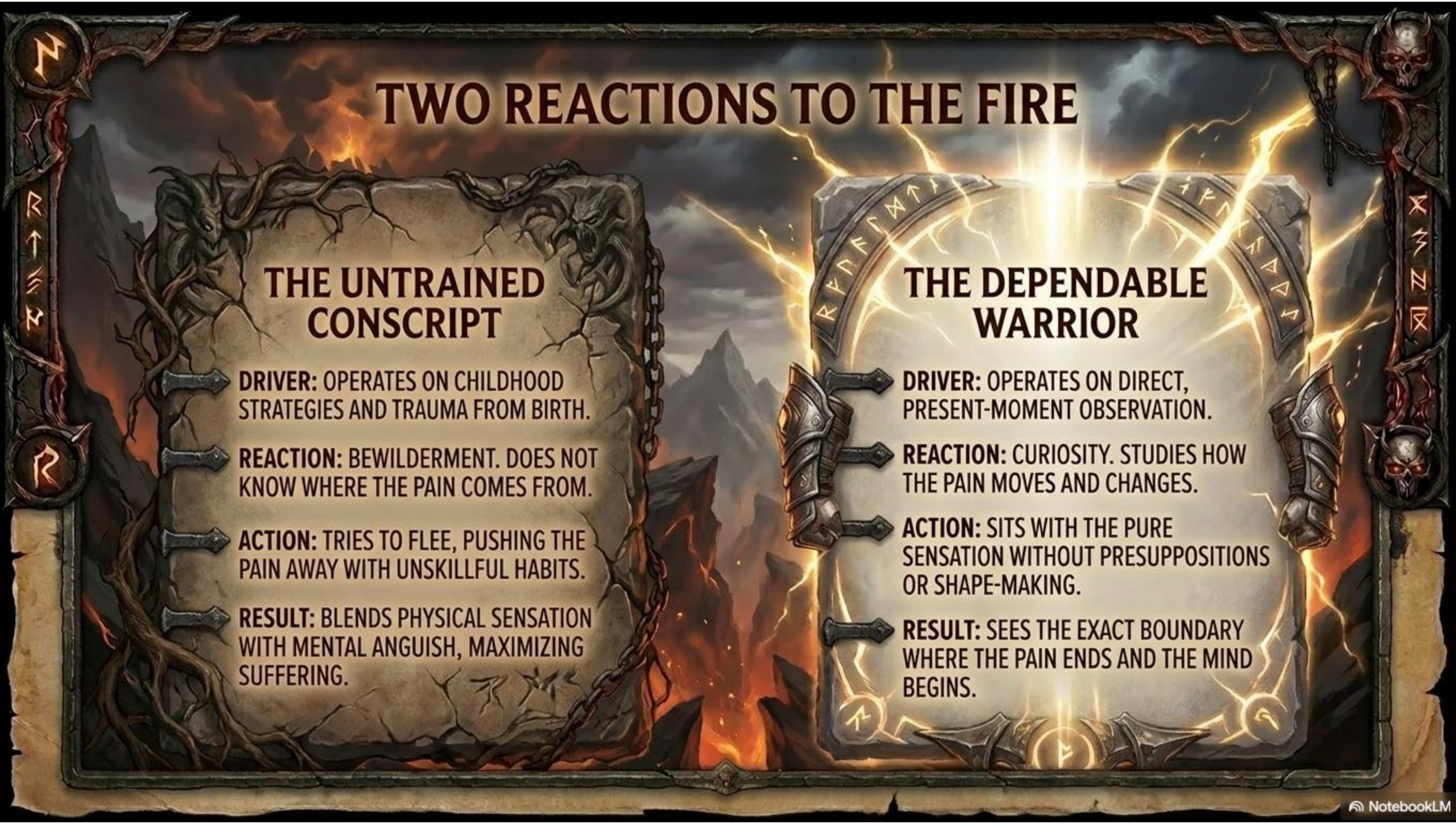
3. The Stick:
Provide a constant reminder of the consequences of wandering—the inevitable suffering and pain of an untamed psyche.

4. The Rest:
The beast finally settles. It stops straining, deciding it likes the stillness, feeling at home in the present moment.

The Ultimate Crucible

As long as there is a body, there will be pain. Once the mind feels at home in the present moment, it is time to test it. Tell yourself it is time to make friends with the fire—not to live with it forever, but to study its exact boundaries. The goal is not eradication, but total comprehension.

TWO REACTIONS TO THE FIRE

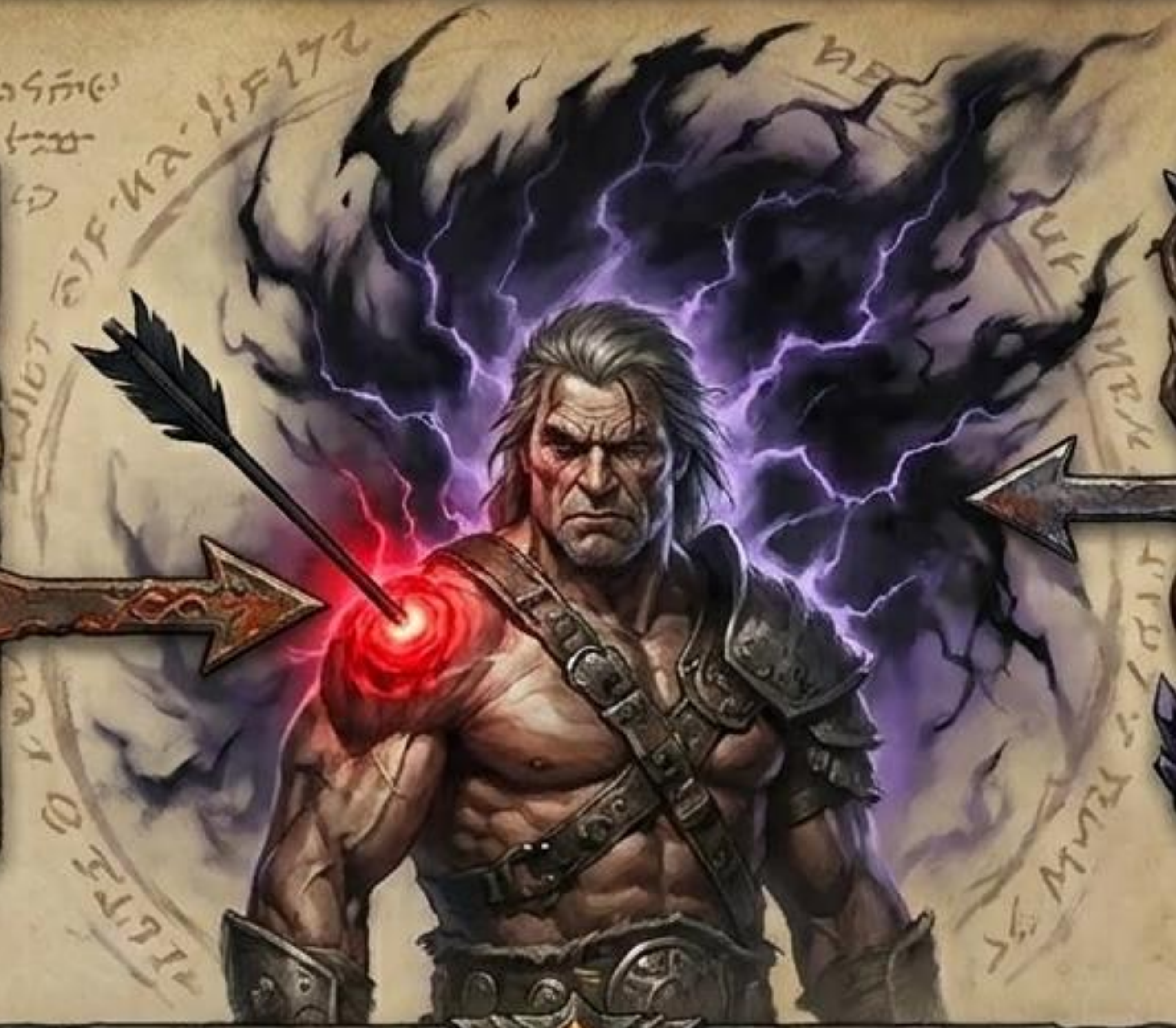


THE UNTRAINED CONSCRIPT

- **DRIVER:** OPERATES ON CHILDHOOD STRATEGIES AND TRAUMA FROM BIRTH.
- **REACTION:** BEWILDERMENT. DOES NOT KNOW WHERE THE PAIN COMES FROM.
- **ACTION:** TRIES TO FLEE, PUSHING THE PAIN AWAY WITH UNSKILLFUL HABITS.
- **RESULT:** BLENDS PHYSICAL SENSATION WITH MENTAL ANGUISH, MAXIMIZING SUFFERING.

THE DEPENDABLE WARRIOR

- **DRIVER:** OPERATES ON DIRECT, PRESENT-MOMENT OBSERVATION.
- **REACTION:** CURIOSITY. STUDIES HOW THE PAIN MOVES AND CHANGES.
- **ACTION:** SITS WITH THE PURE SENSATION WITHOUT PRESUPPOSITIONS OR SHAPE-MAKING.
- **RESULT:** SEES THE EXACT BOUNDARY WHERE THE PAIN ENDS AND THE MIND BEGINS.



LAYER 1: THE EVENT (PHYSICAL)

The raw sensation. It is simply happening. It has no intention to harm you. It follows its own causes and effects.

LAYER 2: THE CLAIM (MENTAL)

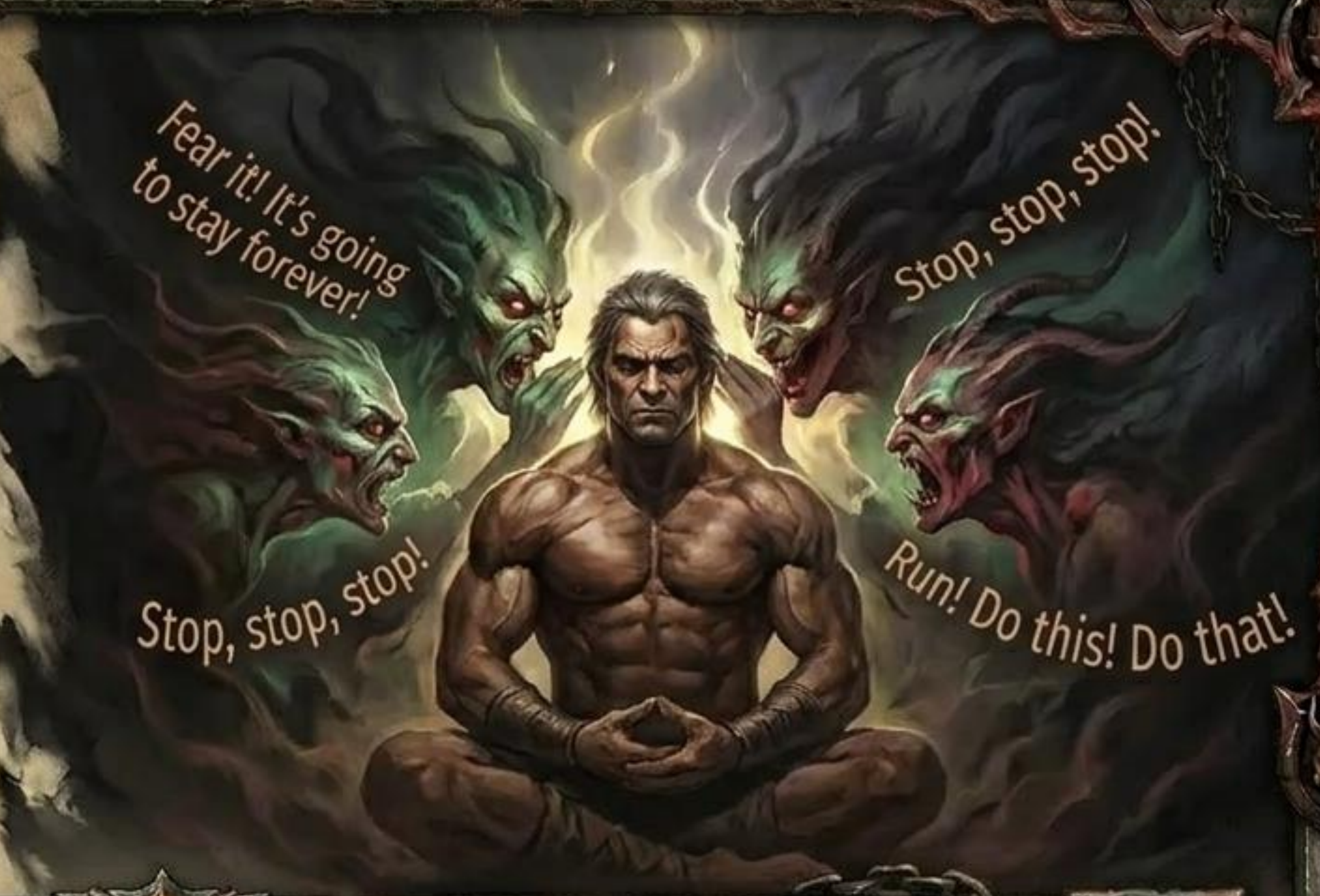
The mental anguish. The mind's crazy notions that the pain has taken over the body.

THE TACTICAL ERROR:

Getting into the line of fire by laying a mental claim to the part of the body that was struck. The body's pain is not the culprit; the mind converting it into distress is the real threat.

EXPOSING THE COMMITTEE OF THE MIND

Sitting with pain forces the subconscious to the surface. You will discover your mind acts as a panicked committee, offering frantic opinions about the pain.


Fear it! It's going to stay forever!
Stop, stop, stop!
Stop, stop, stop!
Run! Do this! Do that!

The pain is just bait. The true objective is to flush out this running commentary and realize you do not have to identify with it.

THE STAND: JUST WATCH

When the committee screams to run, the dependable mind holds its ground.

REFUSE THE COMMAND

Respond only with:
“No, I’m just going to be here.
I’m just going to watch.”

DROP THE ANTICIPATION

Let the fears and the anticipation drop away. Watch where the physical pain actually goes when the fear vanishes.

BREAK THE ILLUSION

Realize the mind can be with the pain, yet not be pained by it.

THE FORGED REFUGE

Soldiers are put through hell to discover which ones can be depended upon. The mind is no different.

- A mind that flinches and runs will never be a true friend.
- A mind unshaken by pain is a mind with very little left to fear.
- When you want it to work, it works. When you want it to rest, it rests. You have built a true refuge.

The Skill of Fabrication

Using the Mind’s Primal Forge to Reach the Unfabricated.

The Mind is a Restless Creator

Experience doesn't just happen to you. You build it.

The Habit

The mind's deepest instinct is sankhara—the tendency to put things together. This power of creation precedes sensory experience.

The Flaw

Most creations are forged in ignorance, generating misleading realities and chaotic worlds.

The Solution

Do not build more worlds. Back up. Let the illusions fall apart to observe the raw forces of creation at work.

The Three Tools of Fabrication

Physical

(Kaya-sankhara)

The Tool: The Breath

Function: Fashions and sustains the life of the physical body.

Verbal

(Vaci-sankhara)

The Tool: Directed Thought & Evaluation

Function: Directing focus and internally asking, “Does this feel good?”

Mental

(Citta-sankhara)

The Tool: Feelings & Perceptions

Function: The labels we attach to experience (“pleasant”, “painful”, “this is that”).

The Breath Unifies the Elements

When you bring the mind to the breath, all three elemental forces converge in their most basic form.

Mental

The feelings and labels accompanying the incoming and outgoing air.

Physical

The breath itself, fashioning the body.

Verbal

The internal conversation keeping you focused on it.

The Tar Trap of Distraction

Straying from the breath means entering the realm of further elaboration—creating entire illusory worlds.

The Anatomy of a Trap

Step 1: Touch a distraction → **Your hand is stuck.**

Step 2: Fight it blindly → **Both hands are stuck.**

Step 3: Bite it → **Your mouth is stuck.**

Key Insight: Paying attention to a distraction—even in aversion—feeds it. Lack of attention is the only way it dies away.

Tearing Apart the Worlds of Distraction

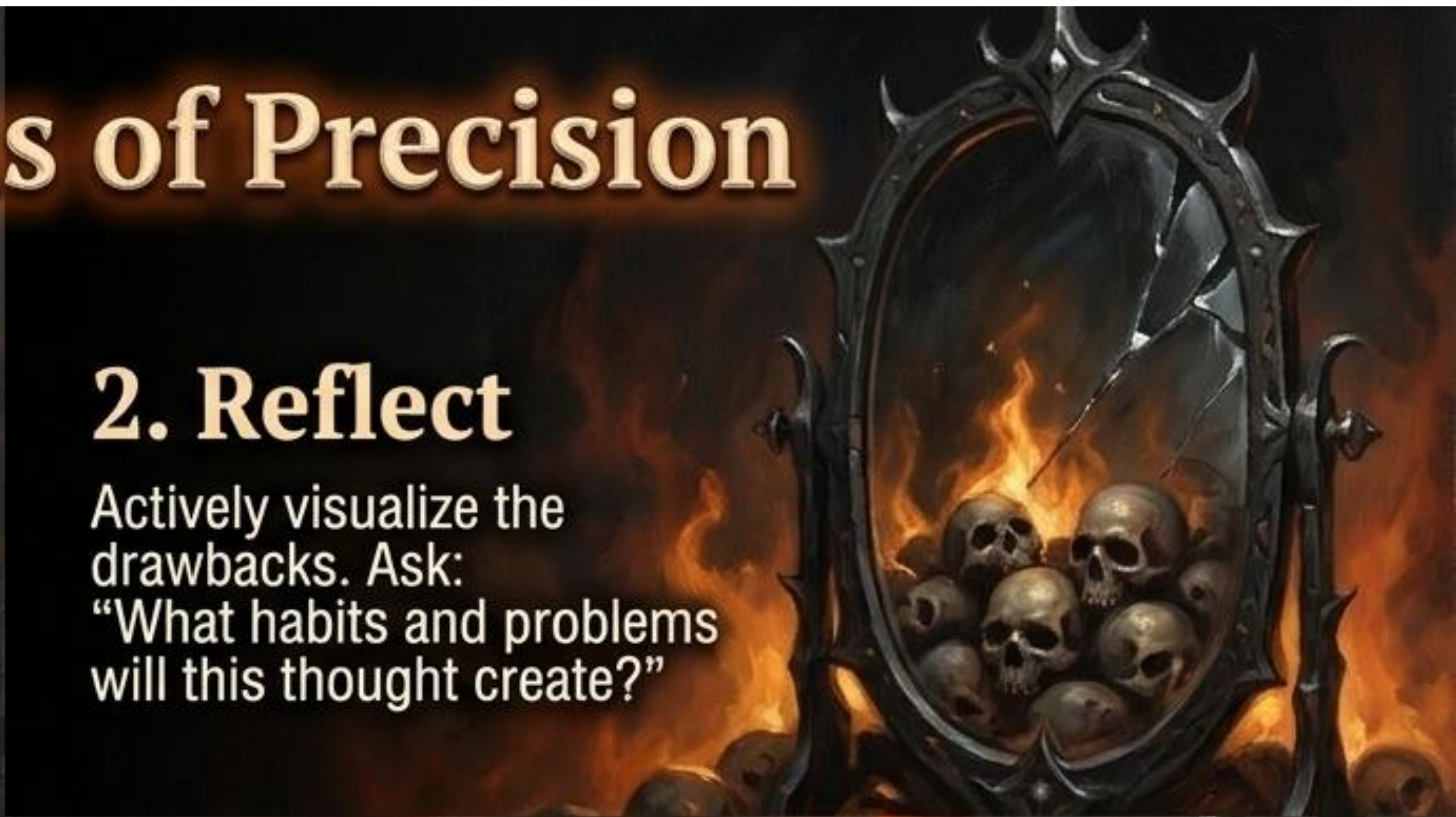
Once you lose your basic frame of reference, you must dismantle the illusion. The Buddha provided a 5-step escalating methodology to clear the mental workspace and return to the forge.

Step 5: Willpower
Step 4: Relax
Step 3: Ignore
Step 2: Reflect
Step 1: Remind

Four Weapons of Precision

1. Remind

Simply notice you've left your frame of reference and return. Often enough to disperse the illusion.

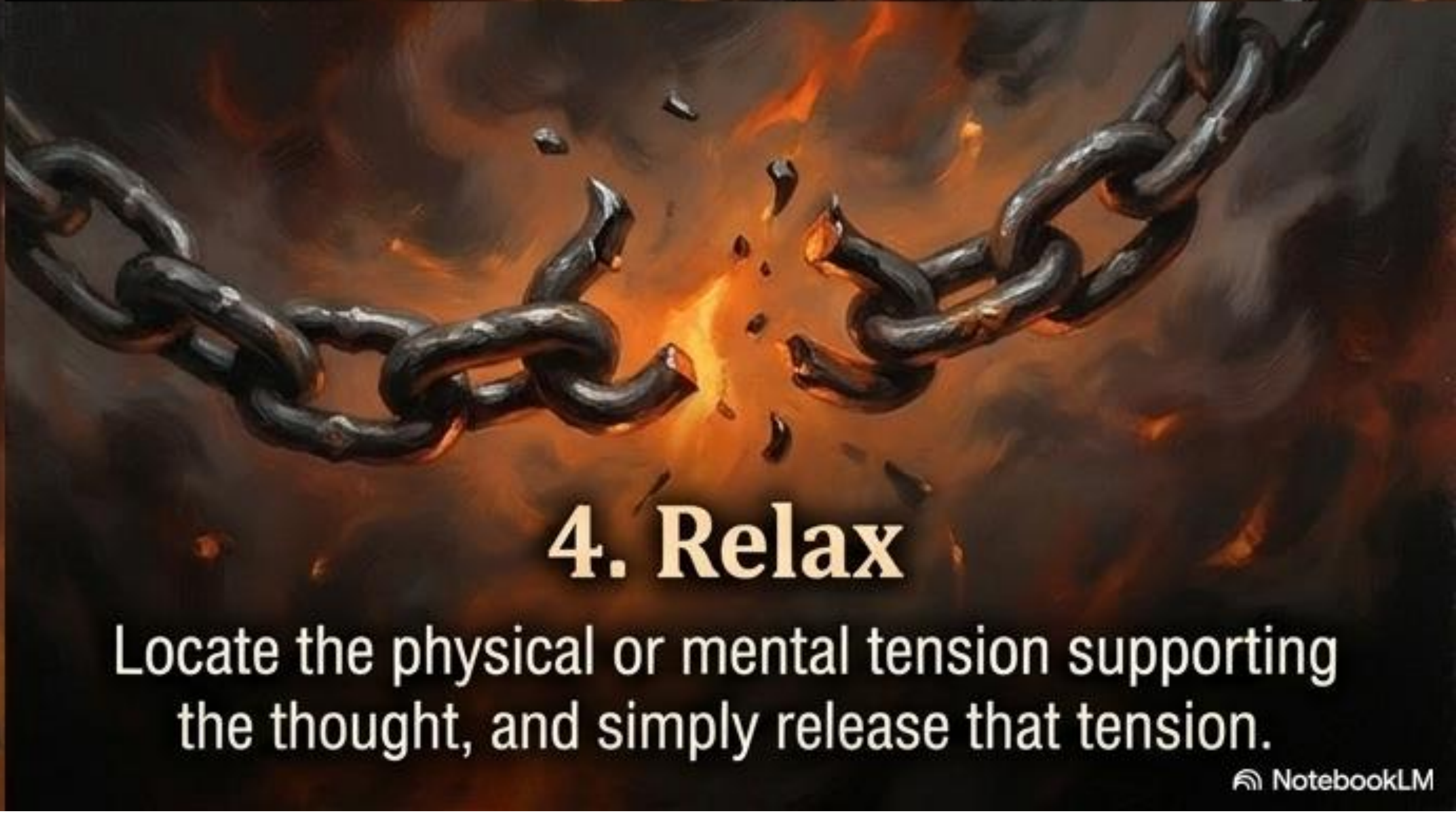


2. Reflect

Actively visualize the drawbacks. Ask: "What habits and problems will this thought create?"

3. Ignore

Deny it attention. Acknowledge it is there, but starve it of energy.



4. Relax

Locate the physical or mental tension supporting the thought, and simply release that tension.

The Method of Last Resort

“Clench your teeth, press your tongue against the palate, and force it out.”

When scalpels and knives fail, use sheer force of will to crush the thought. It is crude, imprecise, and only works as long as your willpower lasts—but it clears the air.

Forging Skillful Concentration

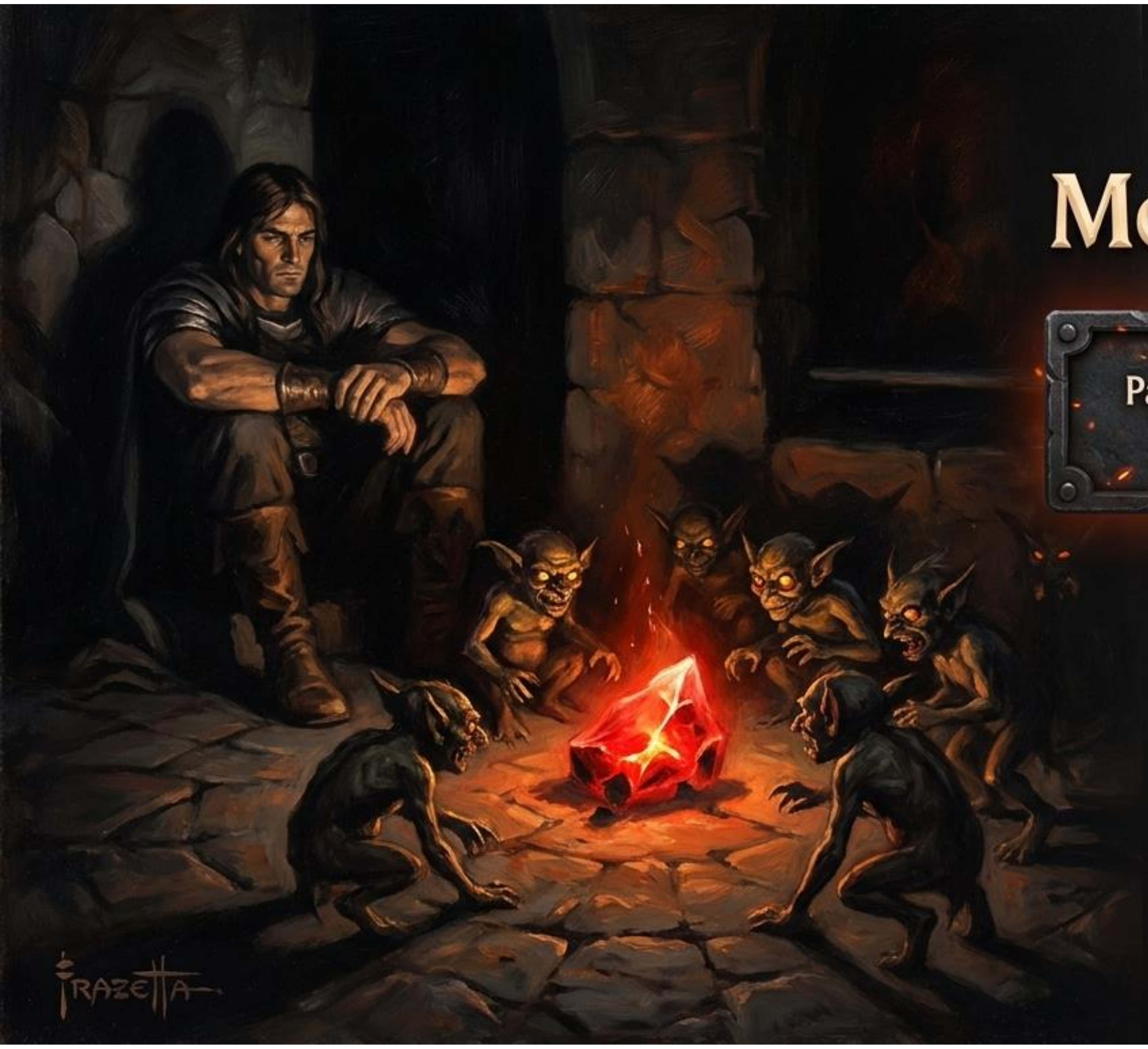
Concentration is still a fabrication, but a highly skillful one.

Clarity over Obscurity
It makes mental processes clearer rather than hiding them.

Systematic Pleasure
Generating deep, solid pleasure from the breath to satisfy the mind's desire to wander.

Behind the Stage
You watch the play of the mind from the wings, fully aware of how the illusion is being constructed.

Taming the Menagerie of Pain

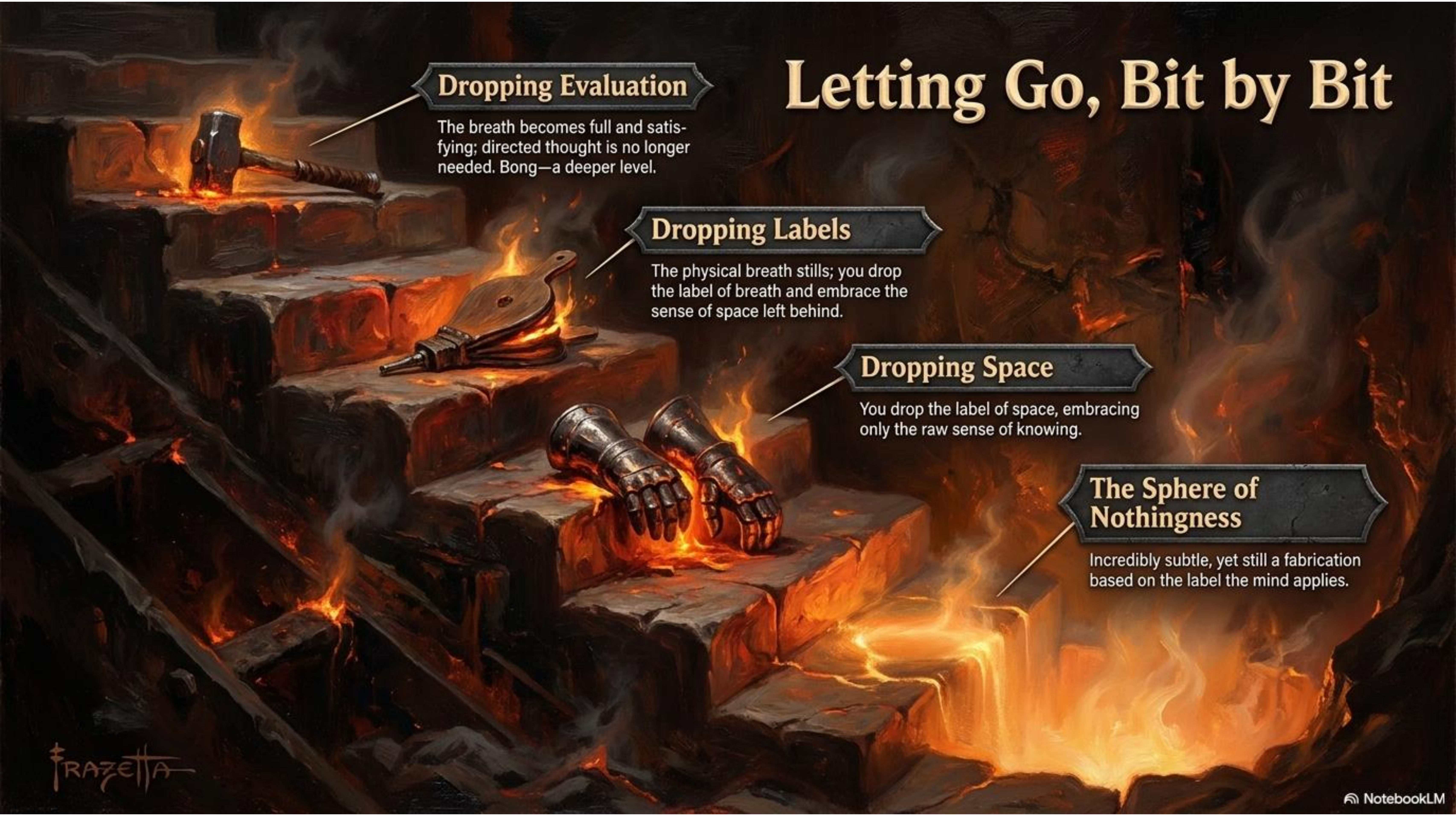


Pain is not something you are a victim of; it is a tool for comprehension.

The Menagerie Effect

1. Notice the thoughts and “little animals” that instinctively cluster around physical or subtle stress.
2. Realize: “That is not me.”
3. Identifying with them turns the mind into a chaotic menagerie. Let them go.

Letting Go, Bit by Bit



Dropping Evaluation

The breath becomes full and satisfying; directed thought is no longer needed. Bong—a deeper level.

Dropping Labels

The physical breath stills; you drop the label of breath and embrace the sense of space left behind.

Dropping Space

You drop the label of space, embracing only the raw sense of knowing.

The Sphere of Nothingness

Incredibly subtle, yet still a fabrication based on the label the mind applies.

The Trap of Abstraction

At subtle levels of concentration, it is easy to believe you have reached the 'ground of being.'

Warning:

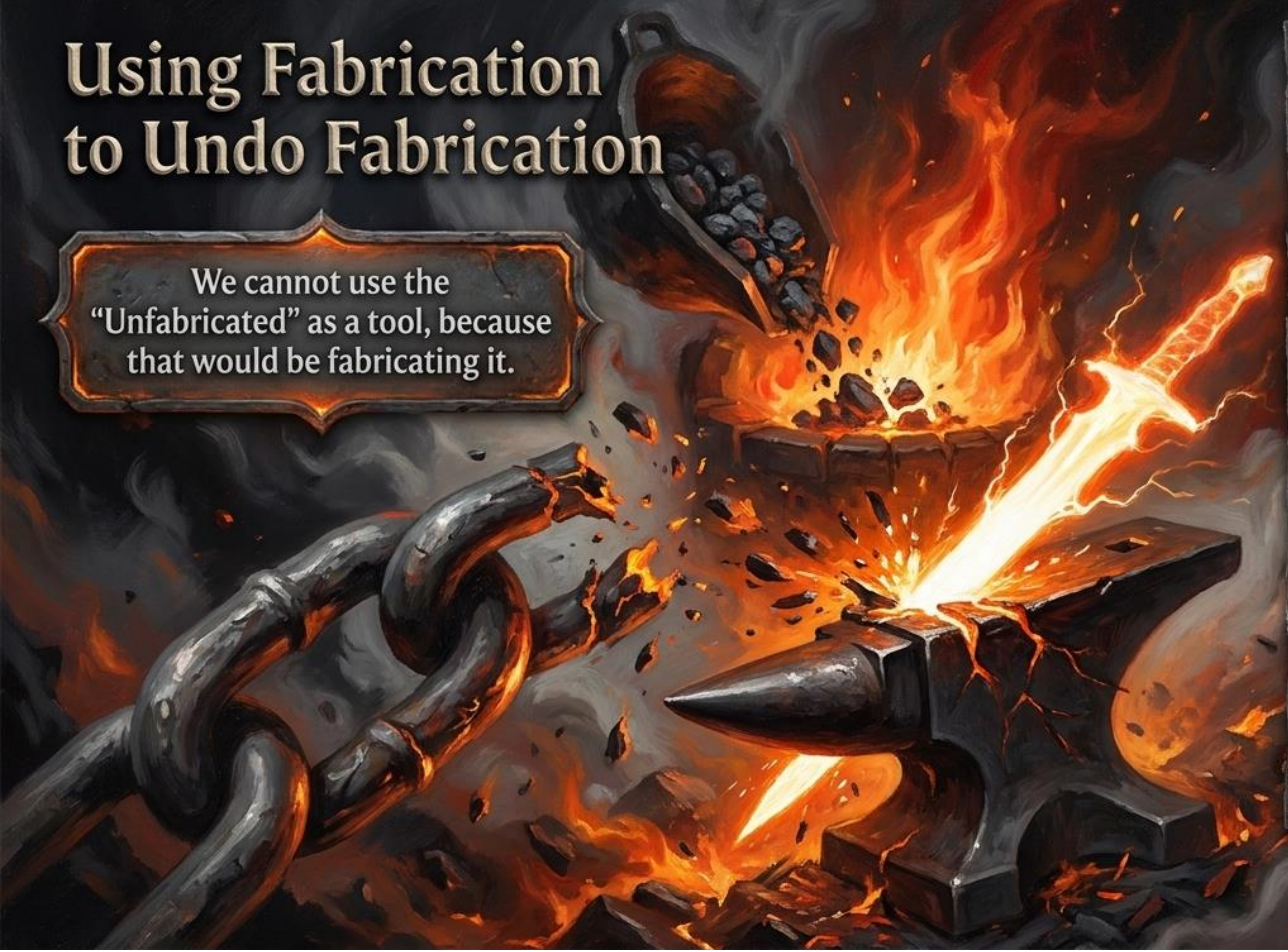
1. Do not philosophize about the absolute and relative, or emanation.
2. Abstractions pull you away from the present moment.
3. They create a new realm of self-delusion and hide the stress still present in the mind.

The Ultimate Diagnostic

“Where is the stress here?”

As you reach higher levels of concentration, new, subtle forms of stress appear—like eyes adjusting to a bright, dazzling room. Look for the stress. See what you are doing that keeps it going. See that it is unnecessary. Let it go.

Using Fabrication to Undo Fabrication



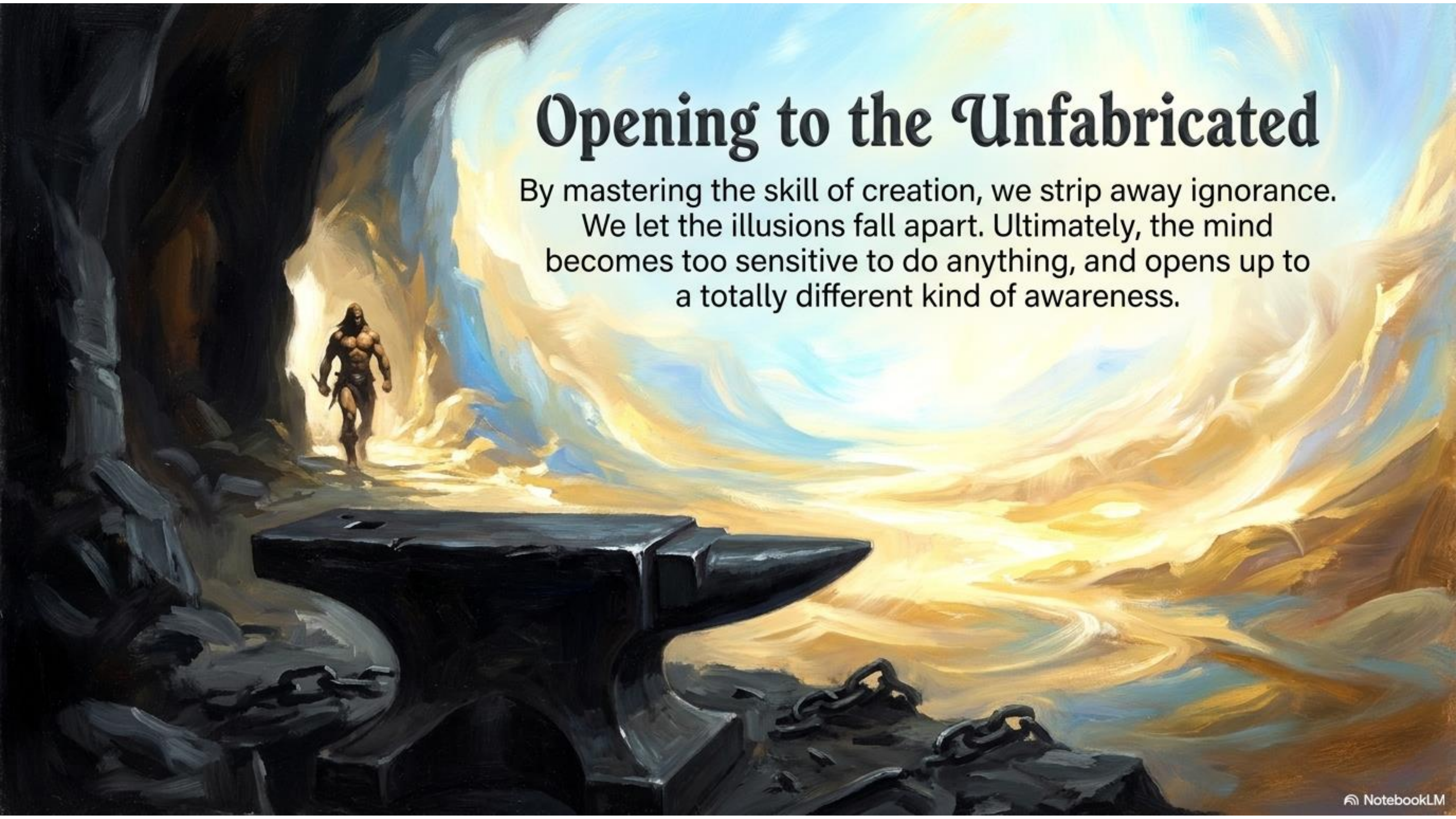
We cannot use the "Unfabricated" as a tool, because that would be fabricating it.

The Path to Liberation

1. Take stressful raw materials (perceptions, feelings).
2. Master them skillfully through structured concentration.
3. Make the mind so incredibly sensitive it stops "doing".
4. The structure falls away.

Opening to the Unfabricated

By mastering the skill of creation, we strip away ignorance. We let the illusions fall apart. Ultimately, the mind becomes too sensitive to do anything, and opens up to a totally different kind of awareness.



THE ARCHITECT OF THE PRESENT

MASTERING MODERN KAMMA AND THE FORGE OF THE MIND

THE ILLUSION vs. THE REALITY OF EXPERIENCE

THE MINDSET	PASSIVE VICTIM (Things just happen to me)	ACTIVE ARCHITECT (I shape my experience)
THE BREATH	AUTOMATIC (A completely passive bodily process)	PRIMAL TOOL (Subject to conscious decisions)
THE PAIN	ATTACKING FORCE (An external enemy I must endure)	CONSTRUCTED EVENT (Multiplied by my mental labeling)
THE SUFFERING	NECESSARY (An unavoidable undercurrent of life)	OPTIONAL (A burden dropped through precision)

STORMING THE PRESENT MOMENT

1. BLIND INPUT

We rush into the present moment with unskillful intentions. Like a man storming into a room acting offensively.

2. ENVIRONMENTAL FRICTION

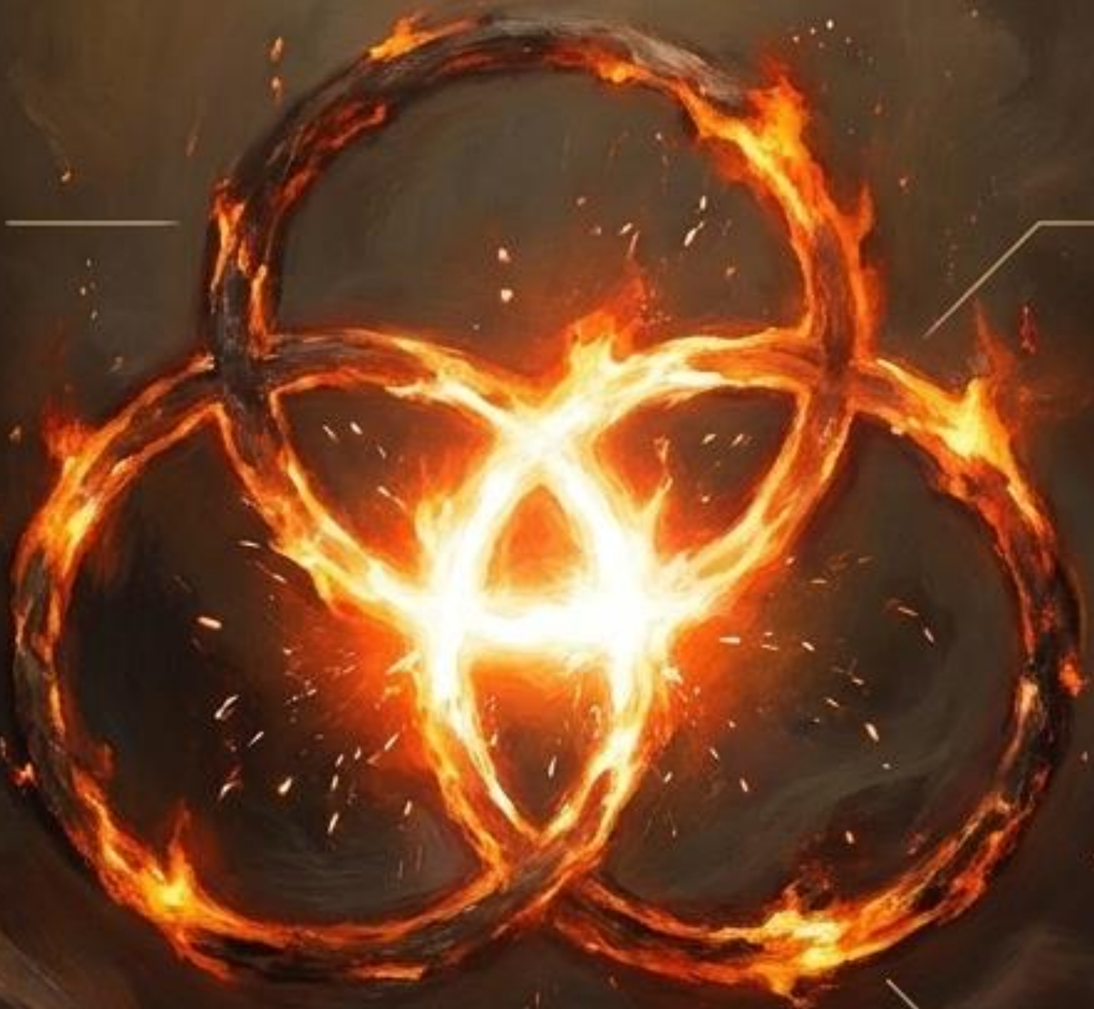
The reality of the moment reacts to our input.The people in the room become defensive and unfriendly.

3. PASSIVE VICTIMHOOD

We fail to see our own input, blaming the external situation. We complain about the hostility, blind to our own impact.

You are never totally passive. The mind actively goes out and shapes experience, adding a little here, taking away there.

THE MECHANICS OF CAUSALITY



PAST KAMMA

The raw material. Unavoidable inputs coming at you from outside.

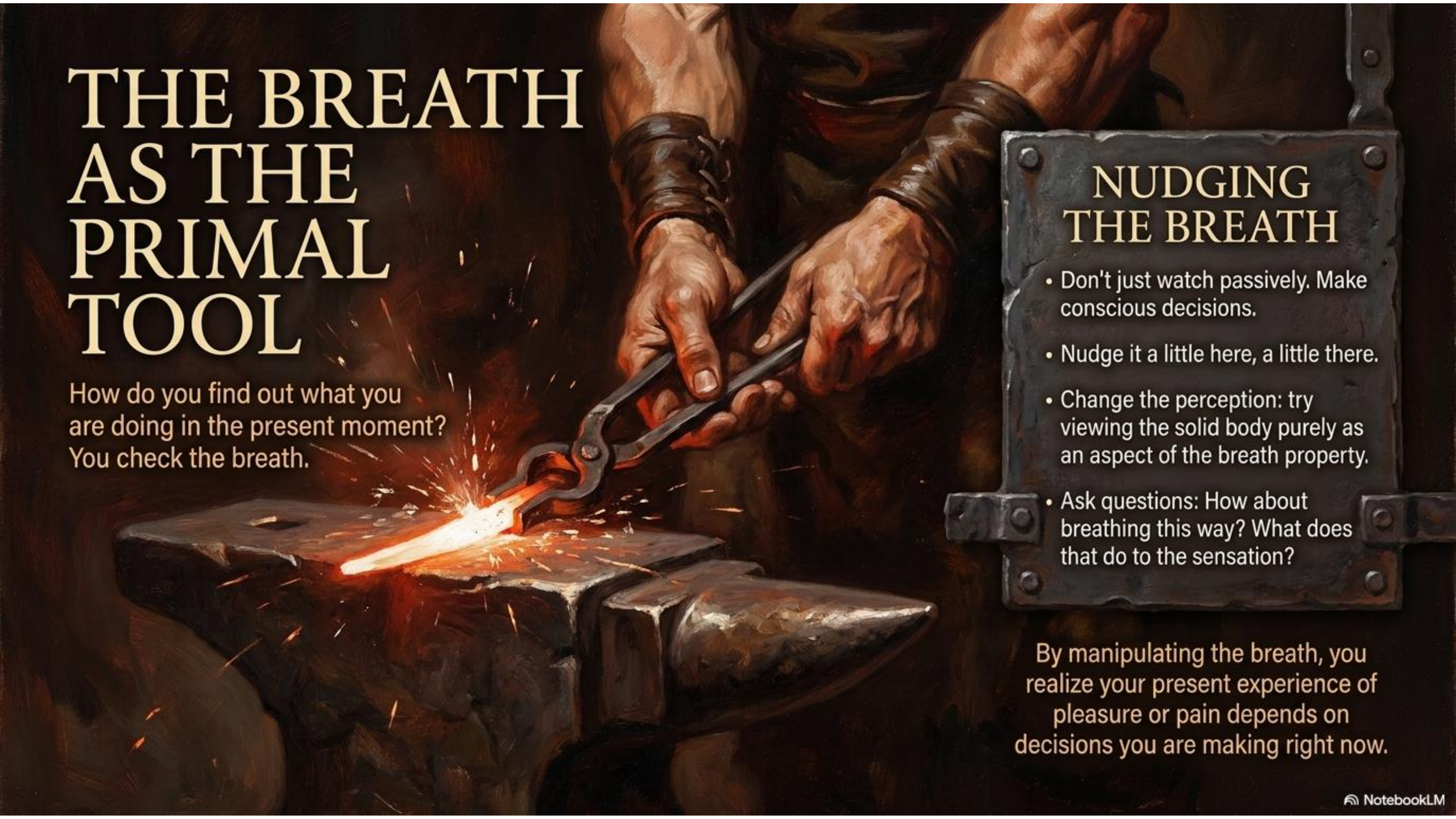
PRESENT KAMMA

Your current action. The mind's active shaping, perceiving, and deciding.

PRESENT RESULT

The immediate outcome. The feedback loop of your current decisions acting upon past material.

When you start out, these are mixed together into a random, chaotic experience. The goal of meditation is to separate these components—to see exactly what you are doing right now.



THE BREATH AS THE PRIMAL TOOL

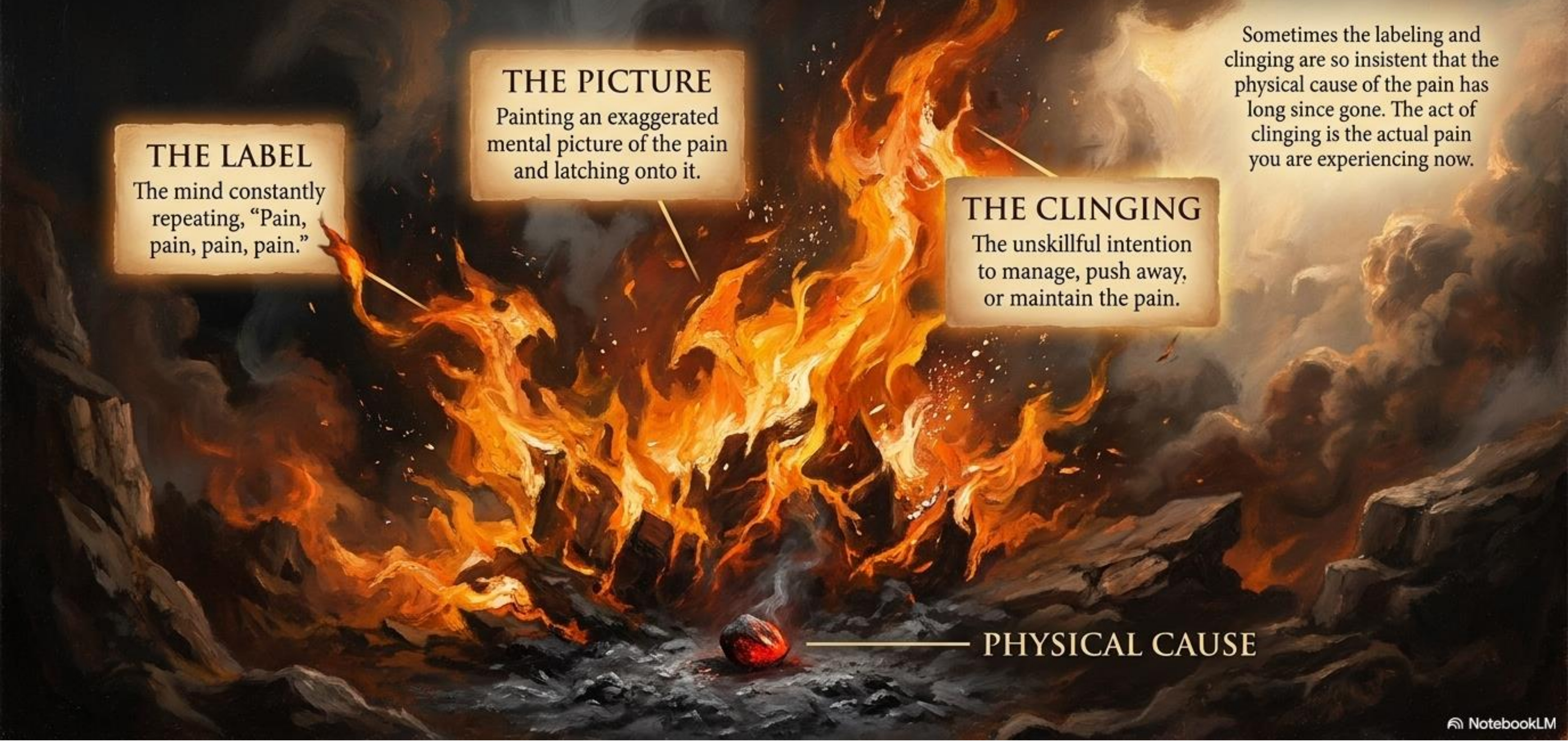
How do you find out what you are doing in the present moment? You check the breath.

NUDGING THE BREATH

- Don't just watch passively. Make conscious decisions.
- Nudge it a little here, a little there.
- Change the perception: try viewing the solid body purely as an aspect of the breath property.
- Ask questions: How about breathing this way? What does that do to the sensation?

By manipulating the breath, you realize your present experience of pleasure or pain depends on decisions you are making right now.

THE ANATOMY OF SUFFERING



THE LABEL
The mind constantly repeating, “Pain, pain, pain, pain.”

THE PICTURE
Painting an exaggerated mental picture of the pain and latching onto it.

THE CLINGING
The unskillful intention to manage, push away, or maintain the pain.

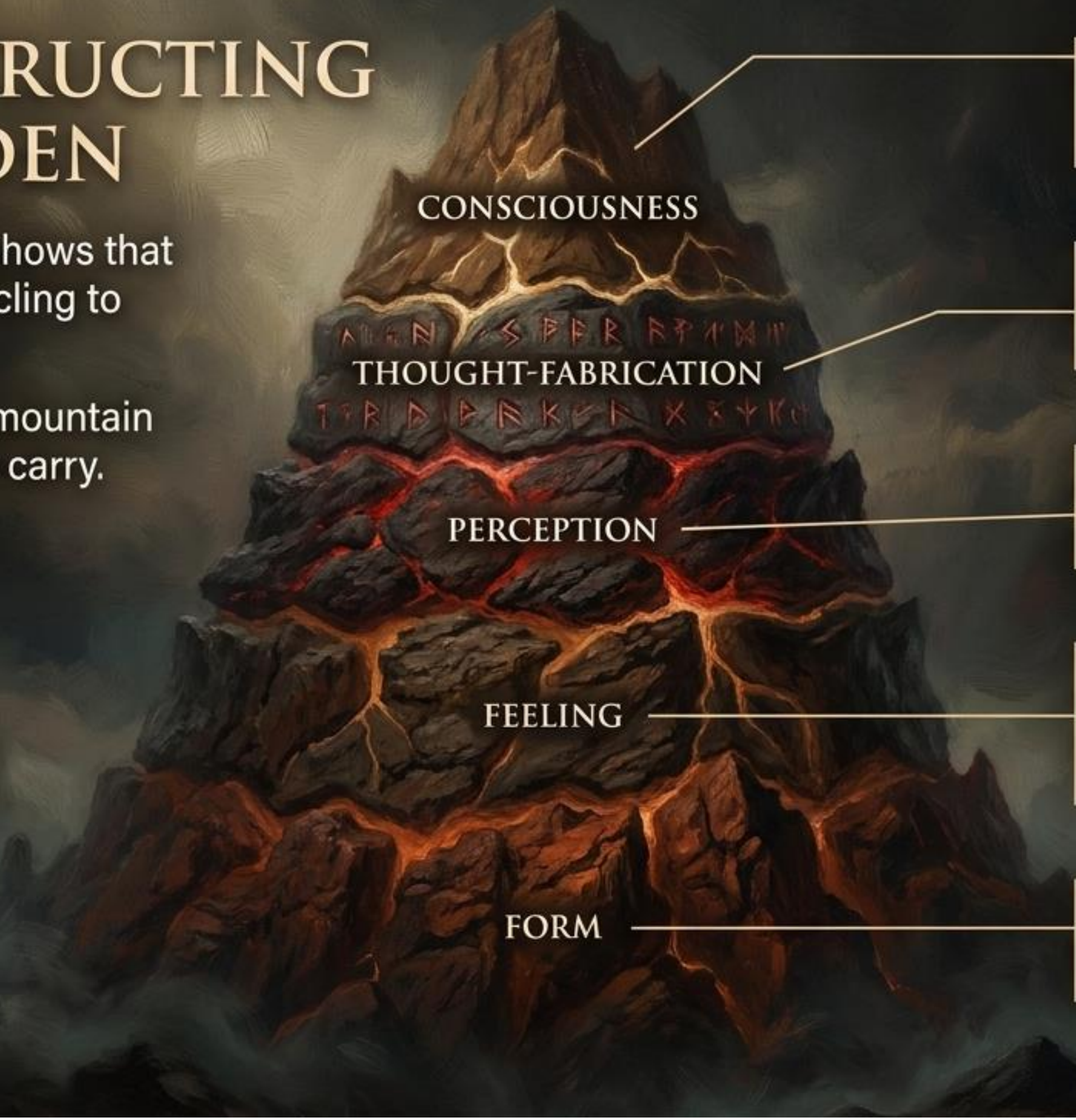
Sometimes the labeling and clinging are so insistent that the physical cause of the pain has long since gone. The act of clinging is the actual pain you are experiencing now.

PHYSICAL CAUSE

DECONSTRUCTING THE BURDEN

The First Noble Truth shows that we suffer because we cling to these aggregates.

We treat this massive mountain as something we must carry.


CONSCIOUSNESS
THOUGHT-FABRICATION
PERCEPTION
FEELING
FORM

FORM:
The physical body and raw elements.

FEELING:
The baseline tones of pleasure, pain, or neutral.

PERCEPTION:
The labels and names placed on experience.

THOUGHT-FABRICATION:
The questions, stories, and intentions built around the labels.

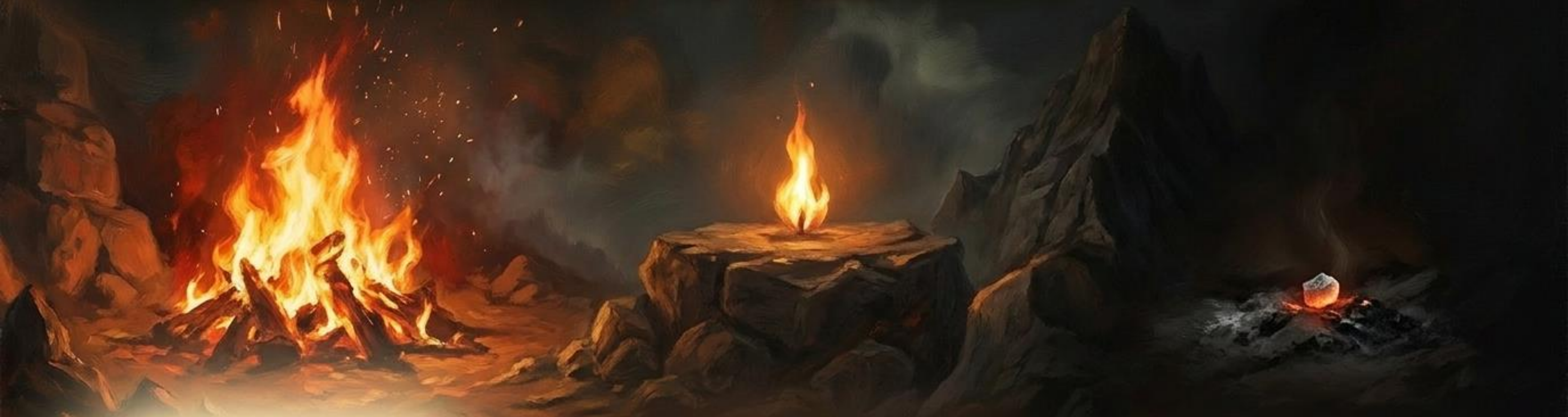
CONSCIOUSNESS:
The raw awareness of these phenomena.

DROPPING THE INTENTION

The mountain may be heavy in and of itself, but if you're not trying to lift it up, then it's not heavy for you. – Ajaan Suwat

- **The Bridge of Tension:** Stress is the act of eaith of lifting. When you stop clinging, the aggregates remain, but the bridge is cut. They no longer weigh on the mind.
- **Understand to Stop:** You cannot just force yourself to stop lifting. You must look into why you are lifting it and what misunderstandings lie behind your actions.

THE EVOLUTION OF MASTERY



GROSS CLINGING

Conscious, loud labeling.
"They did this to me."
Blaming external past kamma.
Mindless repetition.

INTERMEDIATE CLINGING

Internal management.
Trying to force the mind to stop
lifting the mountain without
understanding why.

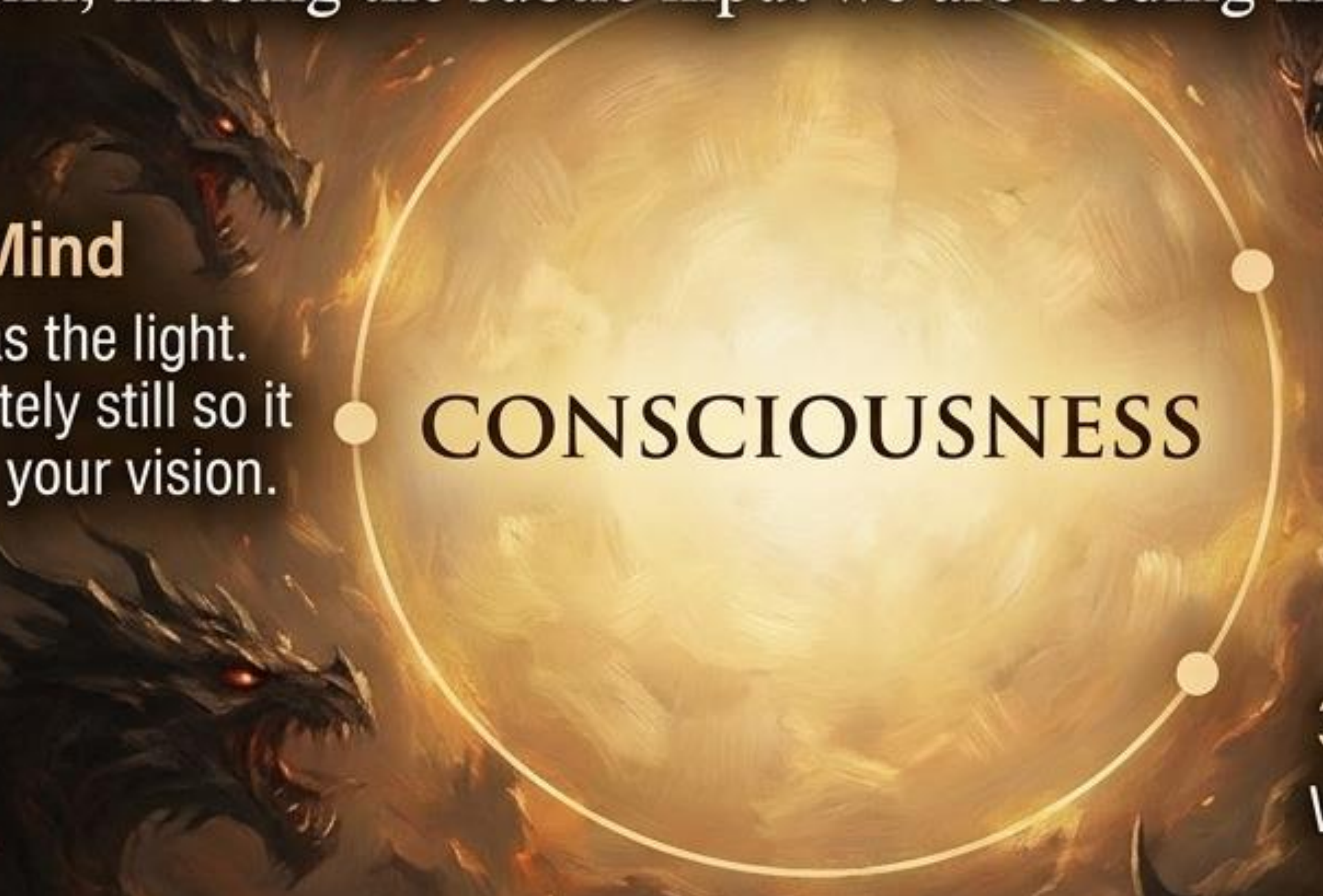
SUBTLE CLINGING

Holding onto a core identity.
"This is who I am, this is the way
my mind has to work."
Clinging to the very act of intention.

As you meditate, your input gets more and more subtle. You may think you are perfectly peaceful, but clinging is just finding more subtle ways to hide.

ILLUMINATING THE SHADOWS

Most often, our biggest blind spot is what we are doing right now. We tell ourselves we are sitting perfectly calm, missing the subtle input we are feeding into the present moment.



CONSCIOUSNESS

1. Still the Mind

Concentration acts as the light. Get the breath completely still so it stops interfering with your vision.

2. Observe the Shadows

“Is there still some stress here? Is there still a sense of burdensomeness?”

3. Question Assumptions

When you spot a hidden intention, challenge the assumption that “things have to be this way.” Let it go.

THE BLIND SPOT

THE ARCHITECTURE OF LIBERATION

1. Anchor the Tool

Use the breath to still the mind. Gain a measure of control over present action.

2. Isolate the Spark

Observe the physical sensation (Past Kamma) without adding mental fuel.

3. Catch the Label

Notice the mind repeating “Pain, pain, pain.” (Present Kamma).

4. Drop the Input

Consciously stop the labeling and let go of the intention to manage the pain.

5. Sever the Bridge

The mountain remains, but the heavy lifting stops. The suffering ceases (Present Resut).

This simple process holds all the way through to Awakening—it just requires increasing precision.

MEDITATION AS A MARTIAL SKILL

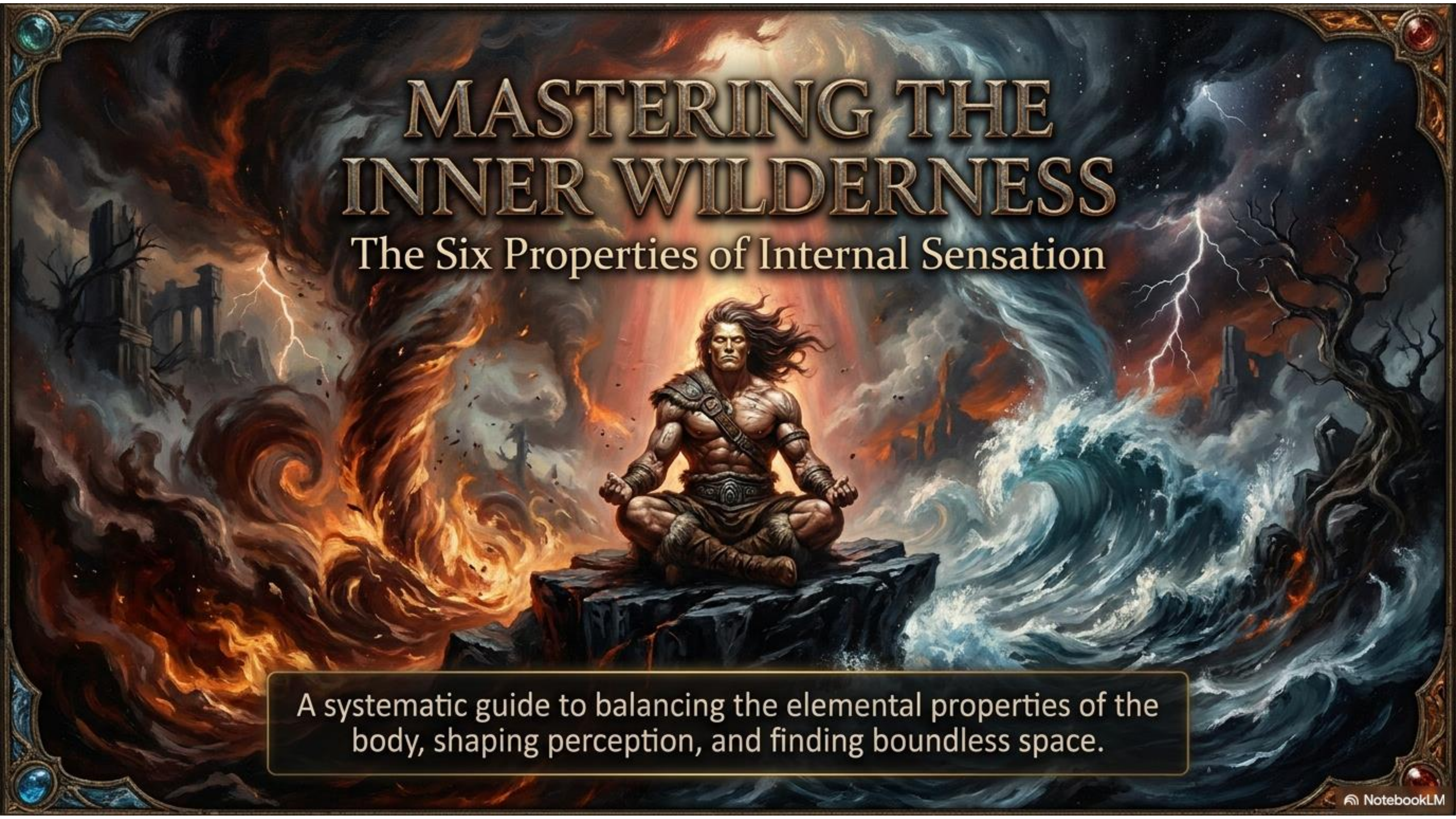
Awakening isn't something that just drops on people. It is not an accident. It is a precise skill you can master, just like looking at the results of any physical action and making subtle adjustments.

- Be as careful as you would be building a fire in the wild.
- Be as precise as you would be sharpening a blade.
- In dealing with the mind, you must be even more careful, because the stakes are your own suffering.

I am the owner of my actions.

The suffering the mind experiences in the present moment is not necessary. What you thought was necessary—the way things had to be—doesn't have to be that way at all.

The simple process of getting more skillful in how you relate to the present moment can take you all the way to Awakening. And that right there is revolutionary.

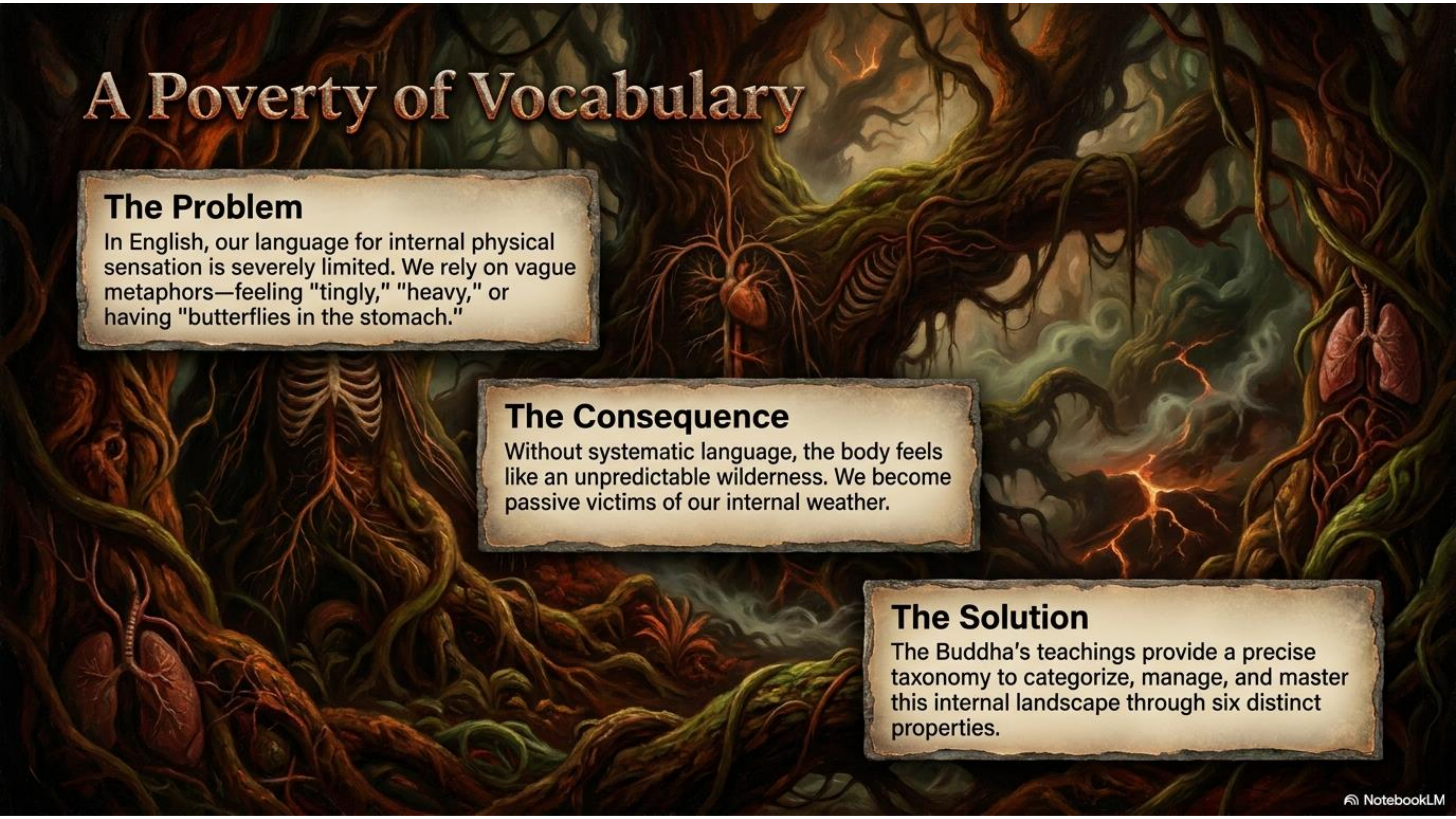


MASTERING THE INNER WILDERNESS

The Six Properties of Internal Sensation

A systematic guide to balancing the elemental properties of the body, shaping perception, and finding boundless space.

A Poverty of Vocabulary



The Problem

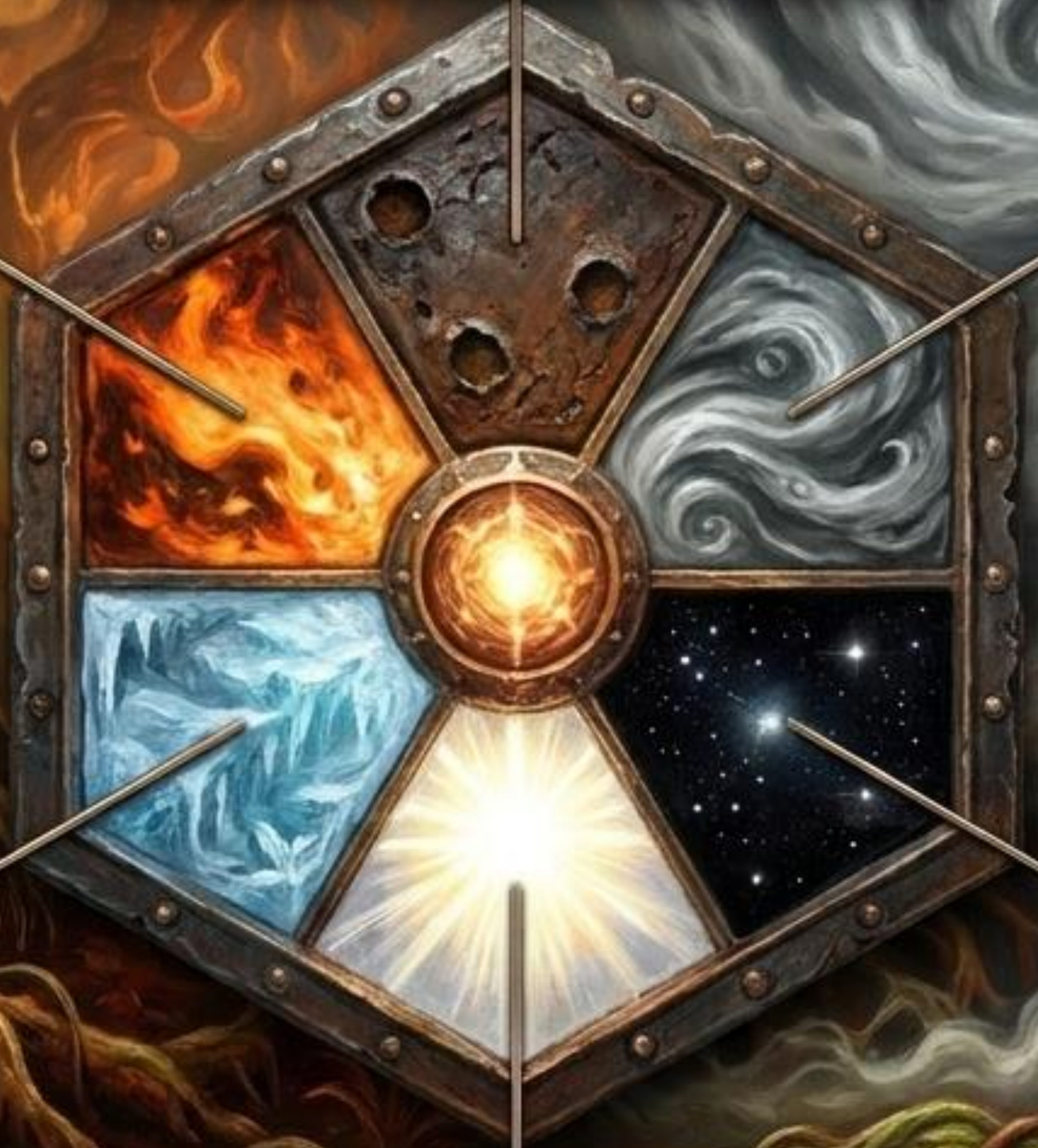
In English, our language for internal physical sensation is severely limited. We rely on vague metaphors—feeling "tingly," "heavy," or having "butterflies in the stomach."

The Consequence

Without systematic language, the body feels like an unpredictable wilderness. We become passive victims of our internal weather.

The Solution

The Buddha's teachings provide a precise taxonomy to categorize, manage, and master this internal landscape through six distinct properties.



Earth:
Heaviness, solidity, lethargy.

Fire:
Warmth, fever, heat.

Wind:
Motion, movement, gusts.

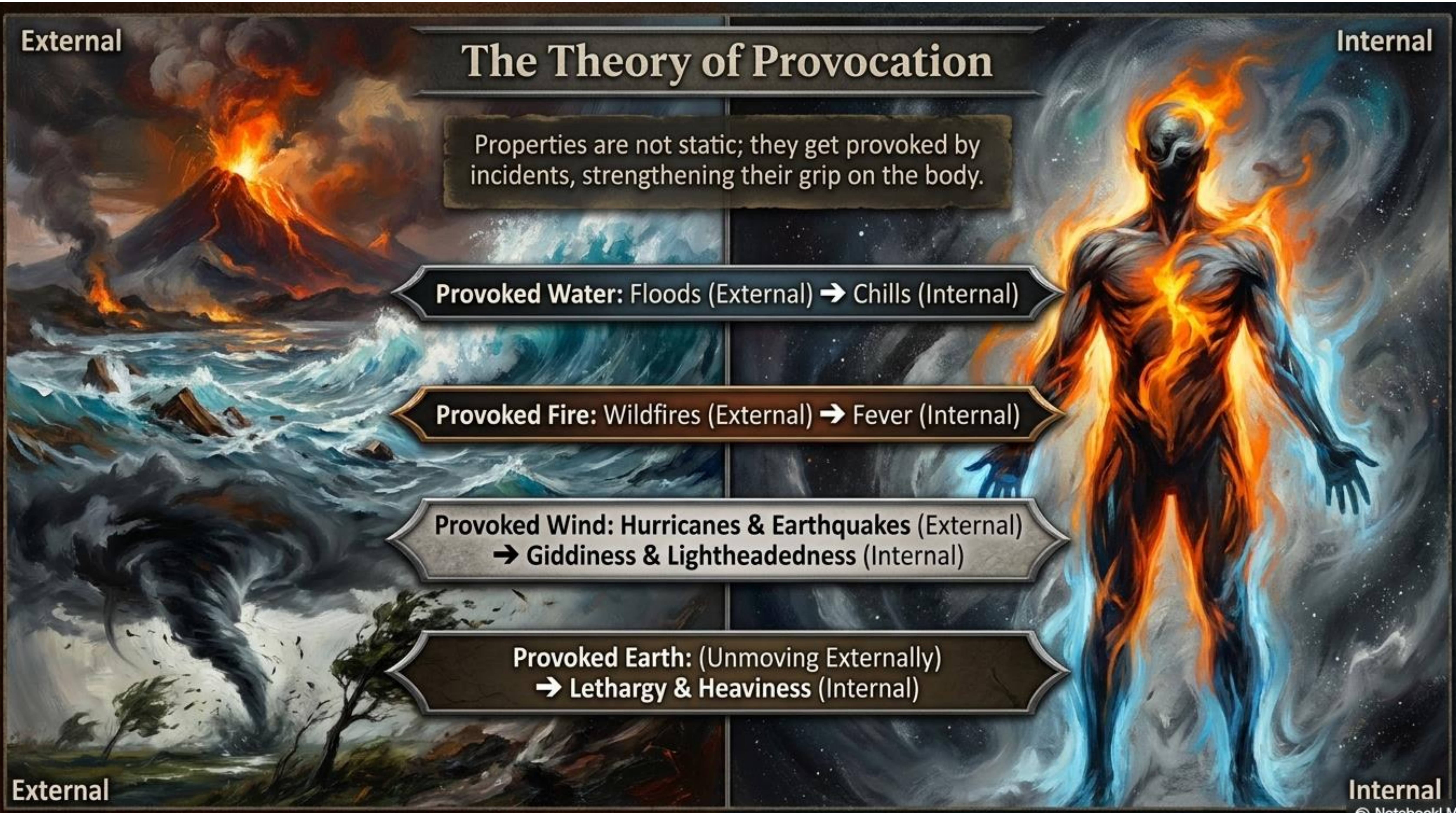
Water:
Coolness, fluidity.

Space:
Feelings of emptiness and boundlessness.

Consciousness:
The property of pure awareness.

The Theory of Provocation

Properties are not static; they get provoked by incidents, strengthening their grip on the body.



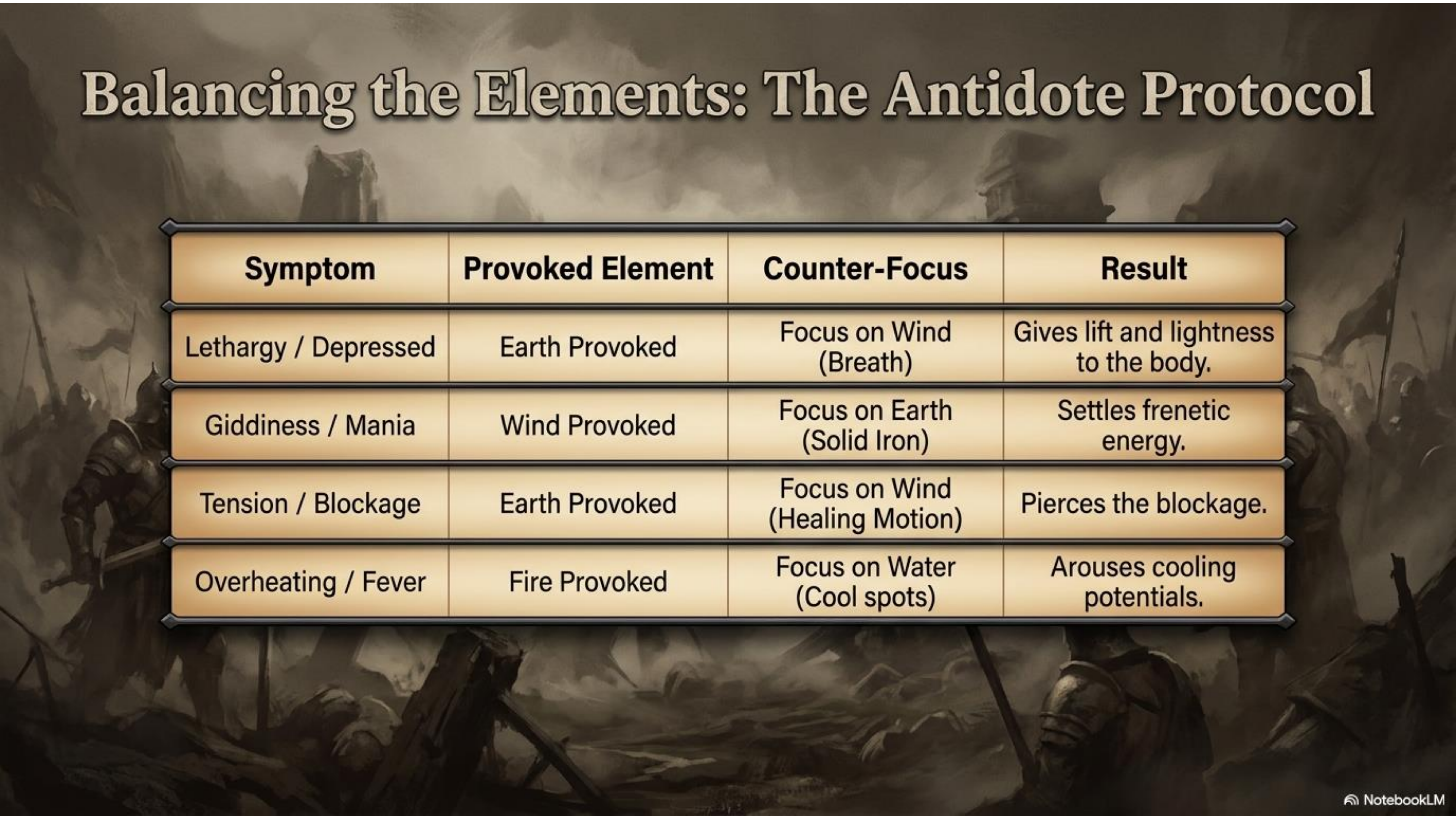
Provoked Water: Floods (External) ➔ Chills (Internal)

Provoked Fire: Wildfires (External) ➔ Fever (Internal)

Provoked Wind: Hurricanes & Earthquakes (External)
➔ **Giddiness & Lightheadedness** (Internal)

Provoked Earth: (Unmoving Externally)
➔ **Lethargy & Heaviness** (Internal)

Balancing the Elements: The Antidote Protocol



Symptom	Provoked Element	Counter-Focus	Result
Lethargy / Depressed	Earth Provoked	Focus on Wind (Breath)	Gives lift and lightness to the body.
Giddiness / Mania	Wind Provoked	Focus on Earth (Solid Iron)	Settles frenetic energy.
Tension / Blockage	Earth Provoked	Focus on Wind (Healing Motion)	Pierces the blockage.
Overheating / Fever	Fire Provoked	Focus on Water (Cool spots)	Arouses cooling potentials.

Mastering the Axis of Motion

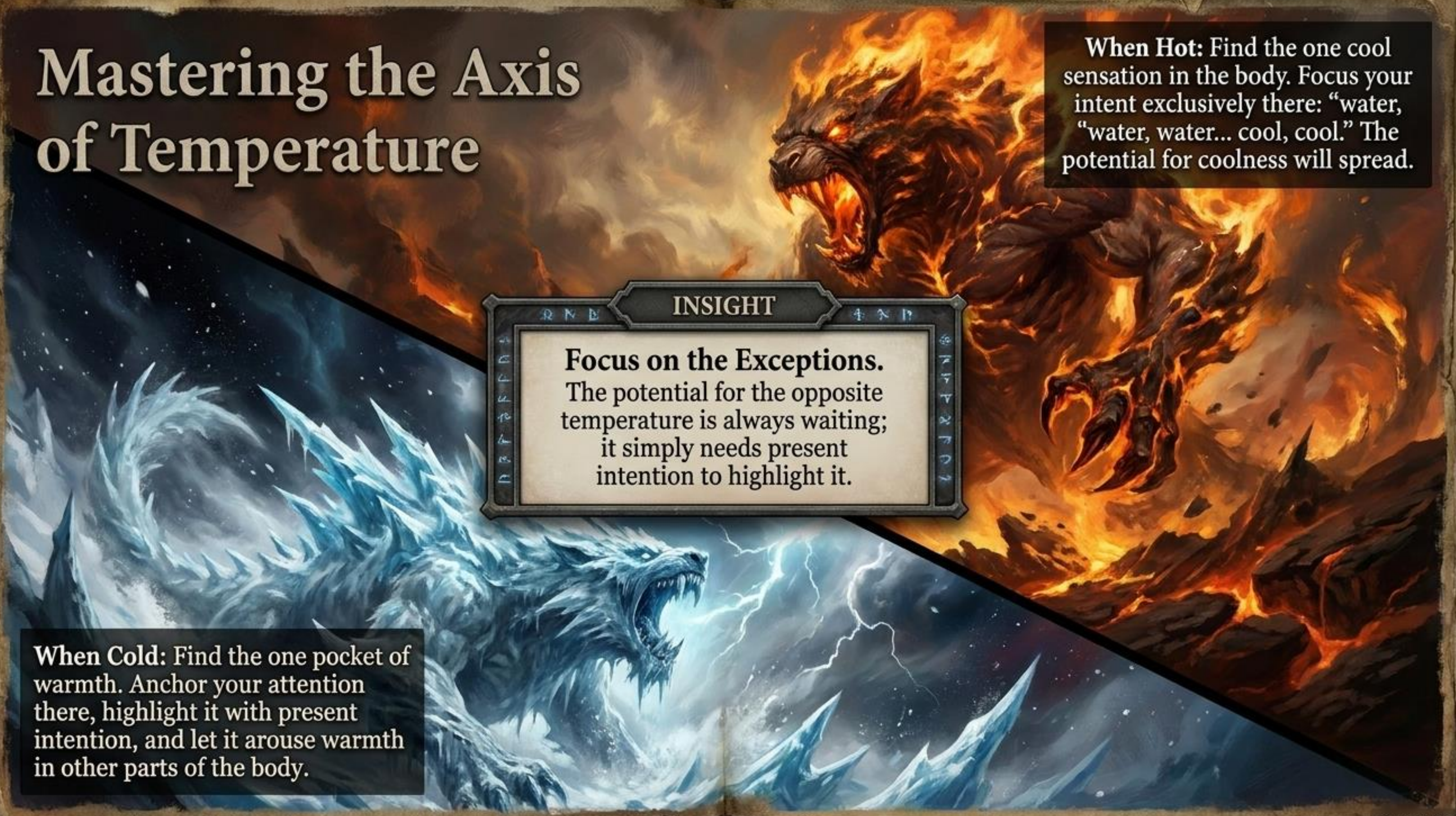
Earth - The Anchor

When frenetic energy overtakes you, imagine your bones as iron and your limbs weighing a ton. Magnify this solidity. Spread it to connect with other solid sensations to ground the mind.

Wind - The Kaya-Sankhara

The breath is the most easily manipulated property—the factor that fashions the body. Where there is tension, consciously perceive motion. Arouse the breath-potential to push gentle, healing movement through solid blocks in the nervous system.

Mastering the Axis of Temperature



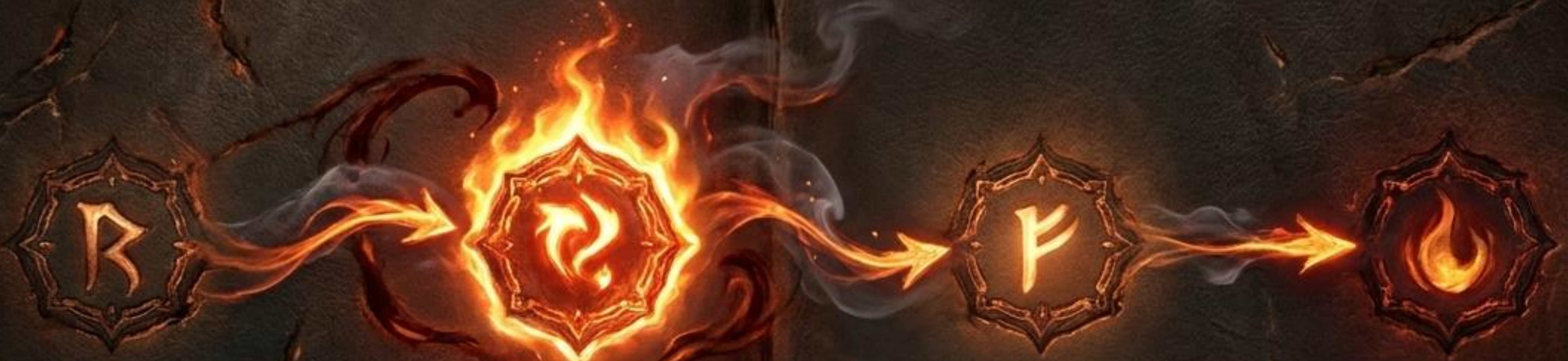
When Hot: Find the one cool sensation in the body. Focus your intent exclusively there: “water, “water, water… cool, cool.” The potential for coolness will spread.

INSIGHT

Focus on the Exceptions. The potential for the opposite temperature is always waiting; it simply needs present intention to highlight it.

When Cold: Find the one pocket of warmth. Anchor your attention there, highlight it with present intention, and let it arouse warmth in other parts of the body.

You Are Fabricating Your Body



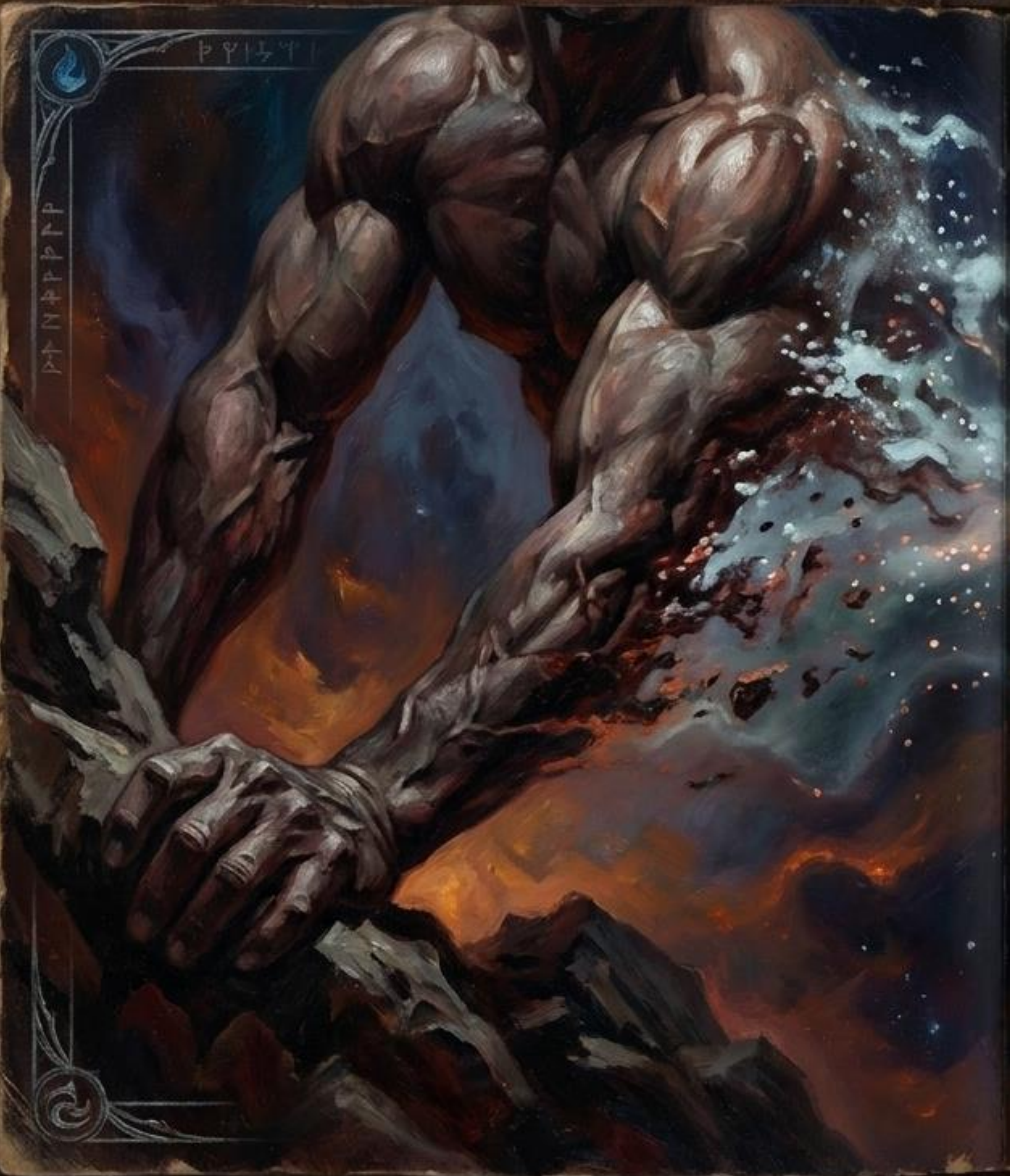
Raw Potential
(Past Kamma)

Present
Intention
(Sankhara)

Perception

Bodily
Sensation

We assume sensations are primary building blocks. They are not. Conscious decisions precede sensation. By choosing which elemental potential to arouse, you actively fabricate your experience of the present moment.



The Stillness of Potential

1

When the breath grows perfectly still, the solid body dissolves into a “cloud of mist”—thousands of distinct points of sensation.

2

At this state of pointillism, every single point contains the potential to be any of the four physical properties.

3

With a single thought, you can seamlessly tip the entire system into lightness, heaviness, warmth, or coolness.

The Crisis of the Collapsing Elements

Ajaan Fuang’s student, an old woman at Wat Asokaram, sat meditating with a premonition of her own death. She watched her physical sensations fall apart.

“All of the various properties were going their separate ways... like a house on fire. There was no place in the body where you could focus your awareness and have any sense of comfort at all.”

The Pivot: When the physical elements become absolute turmoil, there is an escape route.

The Fifth Property: Infinite Space

Mechanism:

Shift focus away from the spots that provide the potential for physical form. Instead, focus exclusively on the boundless space between and all around them.

Result:

The perception of “infinite space” arouses a deeply pleasant state. The oppression lifts. You are no longer trapped in the turmoil of the physical body.

The Sixth Property: Pure Consciousness

Action: Once stabilized in infinite space, drop the perception of "space" itself.

The State: What remains is pure consciousness. A perception of knowing, knowing, knowing.

Insight: You do not ask, "Knowing what?" There is only the property of awareness itself taking its place.

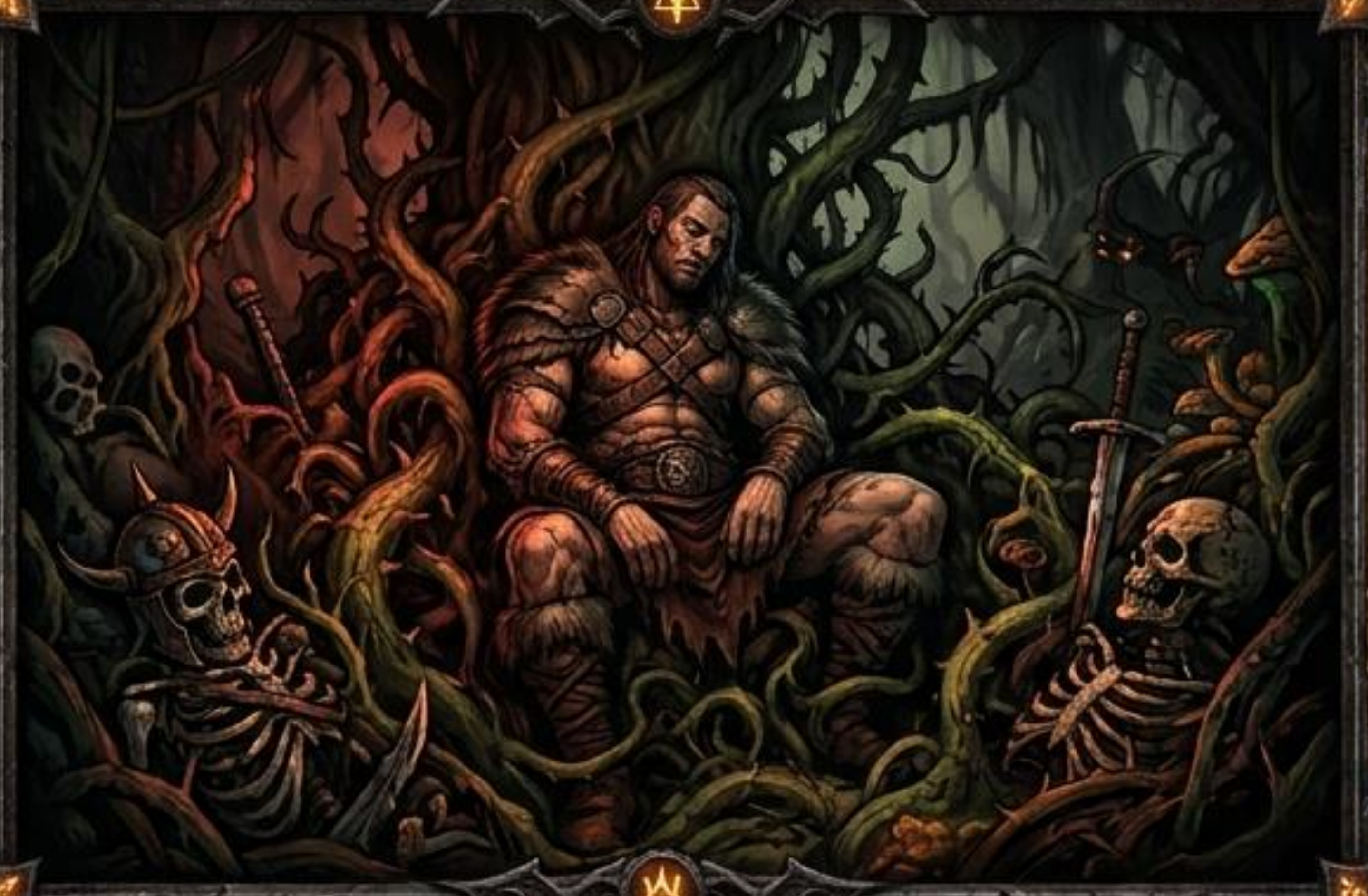
Melting the Iceberg

1. **Immediacy:** This is not a foreign framework; it is the raw awareness happening right here, right now.
2. **Agency:** You are not a victim of past *kamma*; *kamma*; the element of present choice is always available to balance your reality.
3. **Liberation:** Stress and suffering in the present moment are actively created—which means, with skill and attention, you can simply choose not to create them.

The importance of the teaching is what you do with it.

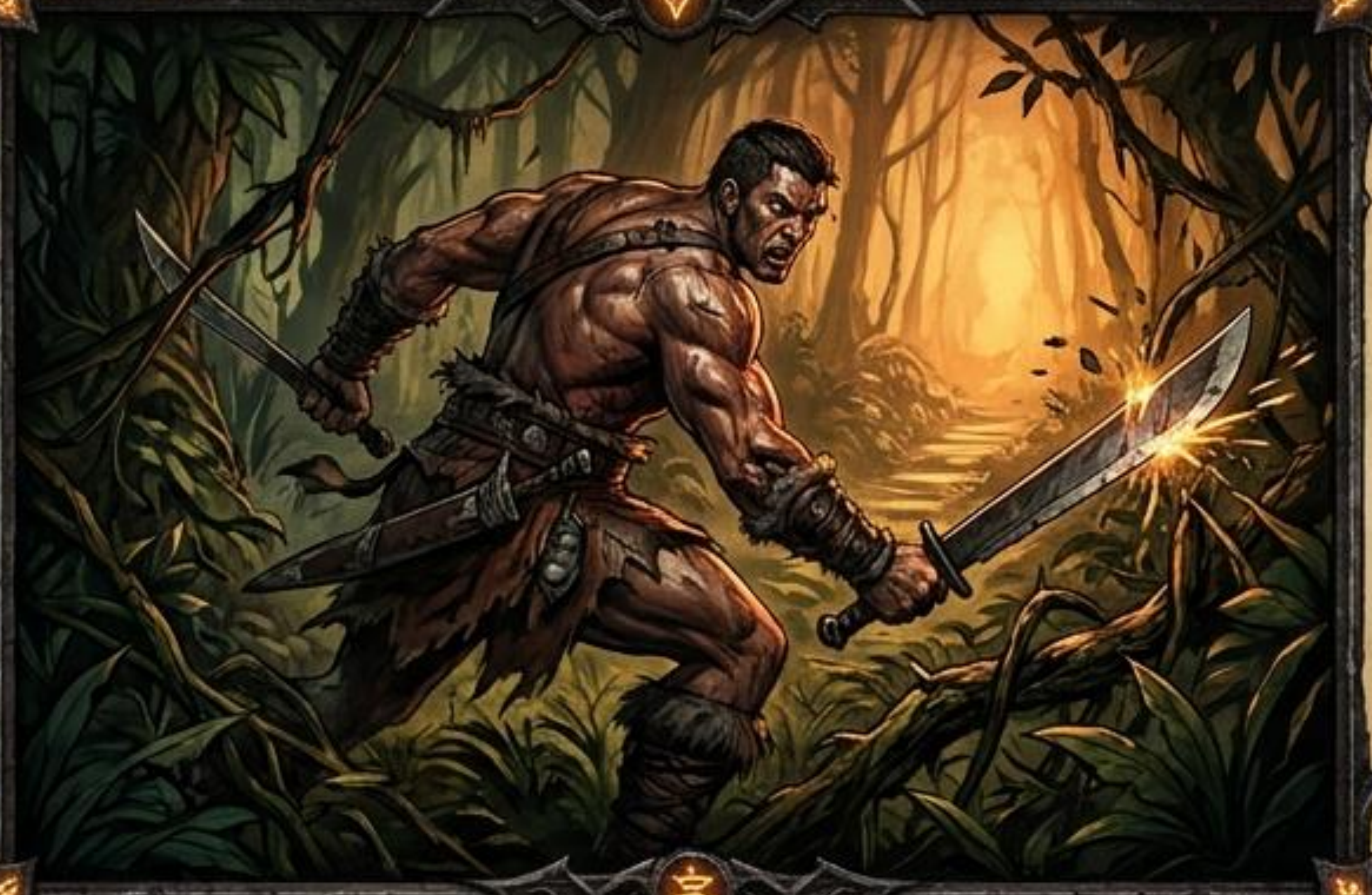
The Architecture of Liberating Discernment

Escaping the Dense Jungle of Mediocrity to Forge the Deathless



The Passive Sitter (Stagnation)

Reaching the present moment and stopping. You can can meditate for forty years until your body dries out on the spot and gain no true discernment. It is like finding a road in the jungle and lying down on it.



The Noble Searcher (Movement)

Treating the present moment as a path to be followed to see where it leads driven by active inquiry and the proper rigorous qualities of mind.

The Arsenal of Awakening

The Prerequisites

Mindfulness and concentration alone are insufficient base camps. True insight requires more.

The Five Strengths

The foundational armor providing the psychological grounding to cultivate discernment.

The Seven Factors for Awakening

The active weaponry required to mercilessly evaluate and conquer mental states in real-time.

The Foundation: Conviction in Kamma

1. Reality

Action is truly happening.
It is not an illusion.

2. Autonomy

You are solely responsible. No outside forces or celestial stars act through you; conscious choice is yours alone.

3. Consequence

Intentions dictate results. You are not writing on the water—every action leaves a permanent mark.

The Catalyst: Heedfulness

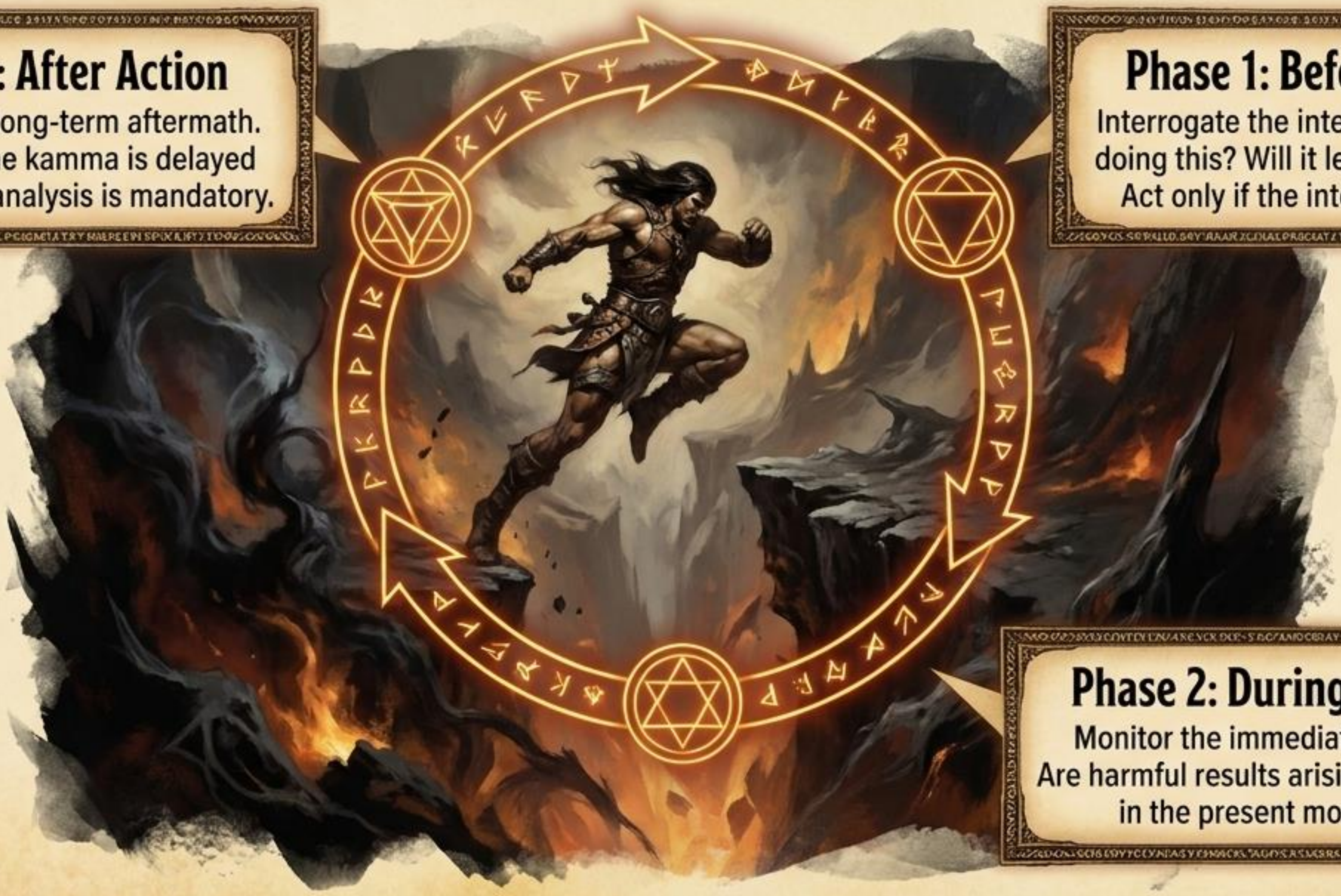
The Urgency of Failure

The visceral realization that carelessness guarantees suffering for yourself and others.

The Mechanism

Heedfulness animates conviction.
It underlies all five strengths by forcing absolute critical attention onto your actions, your intentions and their inescapable results.
Urgency prevents complacency.

The Tactical Loop (Instructions to Rahula)



Phase 1: Before Action

Interrogate the intention. Why am I doing this? Will it lead to suffering? Act only if the intention is pure.

Phase 2: During Action

Monitor the immediate impact. Are harmful results arising right now in the present moment?

Phase 3: After Action

Evaluate the long-term aftermath. Because some kamma is delayed retrospective analysis is mandatory.

The Present Moment as the Battlefield

The Anchor

Focus on the body feelings and mental qualities in and of themselves.

The Purpose

Ignore things in the world not because the present moment is inherently pleasant but because it is the exclusive tactical staging ground where you can witness your intentions in action.

The Sword of Discernment: Analysis of Qualities

The Action

Applying appropriate attention to relentlessly categorize mental states as skillful or unskillful.

The Test

Judged strictly by results. How much harm do they cause? How much happiness do they generate?

The Goal

Developing hyper-sensitivity in evaluating actions until perfect skillfulness leads to the Deathless.

The Danger of Complacency

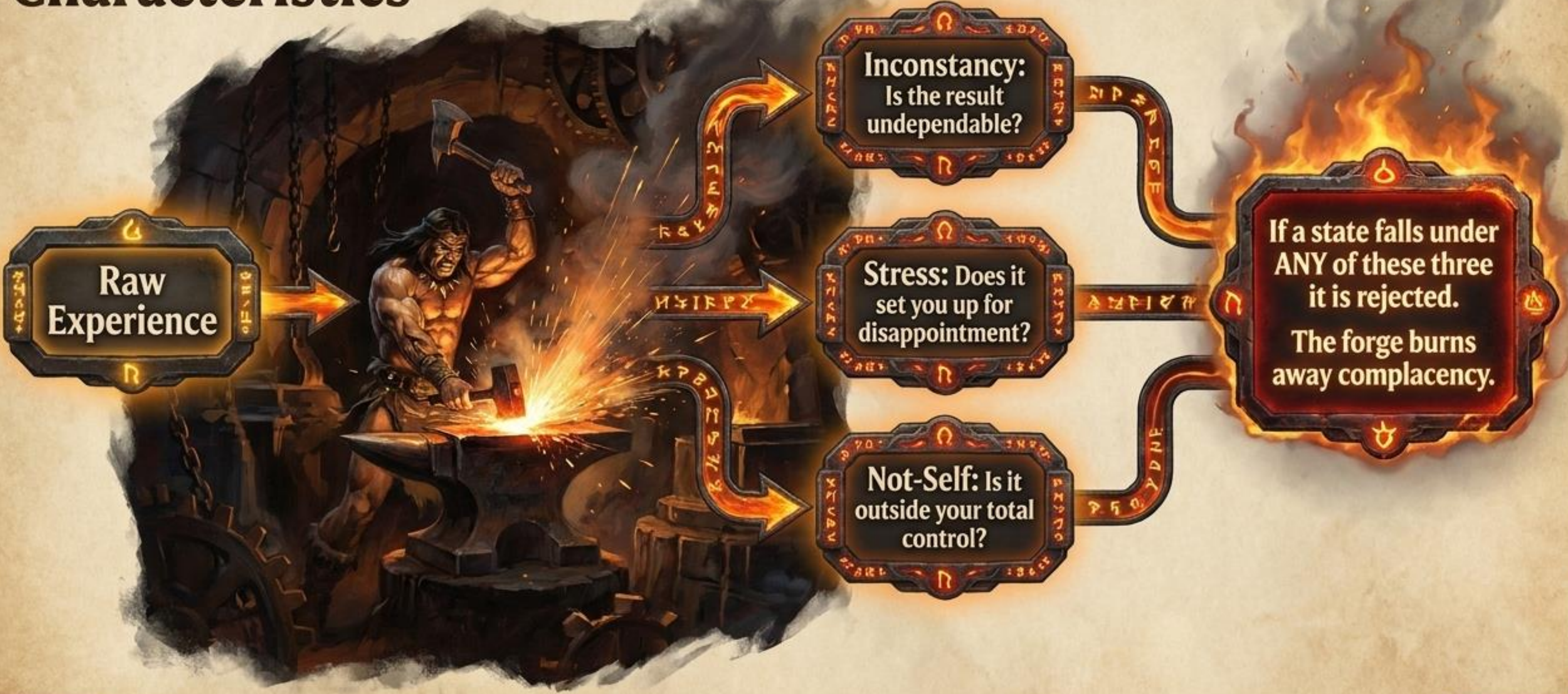
Mundane Wellbeing

A good job a nice family a centered mind. Modern psychology treats this as the ultimate victory. The Buddha views this as a dangerous false summit where mediocre seekers stop.

The Noble Search

Demanding permanent value. The refusal to settle for a mediocre happiness. The uncompromising search for a happiness that does not age does not grow ill and does not die.

The Crucible: The Three Characteristics



Raw Experience

Inconstancy: Is the result undependable?

Stress: Does it set you up for disappointment?

Not-Self: Is it outside your total control?

If a state falls under ANY of these three it is rejected.

The forge burns away complacency.

The Ultimate Standard

1. The Audacity of the Buddha

The Buddha was fiercely demanding of himself and his followers. Do not satisfy yourself with everyday wellbeing because it is not well all the time.

I have this human life; what can I do to get the most out of it?

3. The Mandate

Demand the dependable. Raise your internal bar for what you are willing to accept from your own life.

The Matrix of Action

Mundane Unskillful Action

Actions driven by greed, hatred, or delusion. Leads to suffering and rebirth.

Mundane Skillful Action

Actions driven by non-greed, non-hatred, or non-delusion. Leads to temporary wellbeing and rebirth.

Mixed Action

A combination of skillful and unskillful factors. Results in varied experiences.

Transcendent Action

The unique discovery of the Buddha. Actions that open to the Deathless and ultimately bring an end to action itself.

The Synthesis: Liberating Discernment

Right Questions
Relentless interrogation of intention and result.

Right Qualities
The unbroken integration of Heedfulness and Conviction.

Uncompromising Standards
The rigorous rejection of any happiness falling under the Three Characteristics.

No single technique holds a monopoly on insight.
Liberation requires the synthesis of all three.

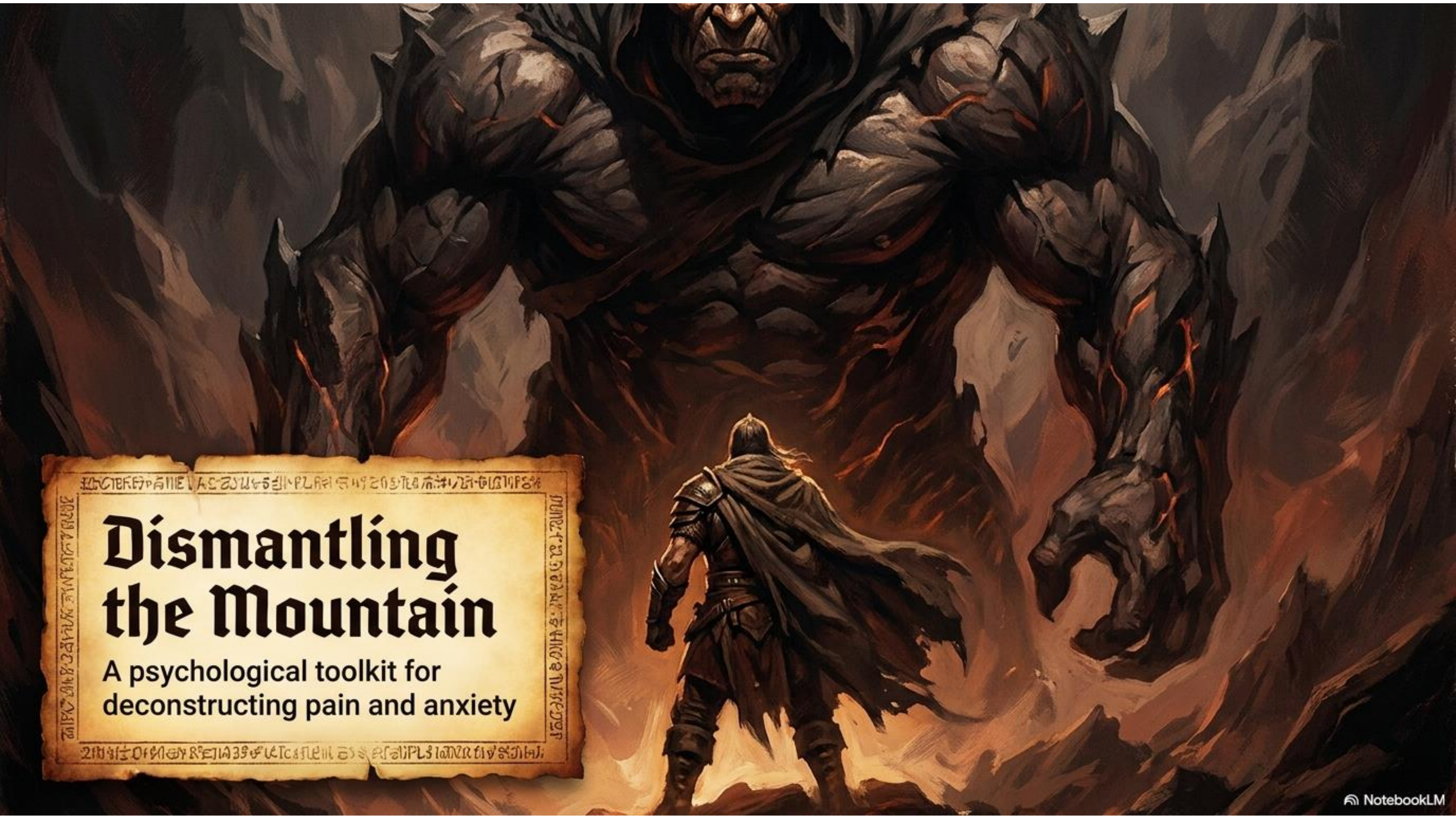
The Recipe for Release

[Desire for True Happiness] + [Conviction in Kamma] + [A Dash of Heedfulness] + [Continuous Monitoring] = Liberating Discernment

The Buddha does not condemn all craving.
Craving that leads away from wandering (Samsara)
is the vital fuel required for the heroic journey.

The Deathless

You use the principles of causality to bring yourself to the Uncaused. Liberating discernment is not a passive realization, but the ultimate mastery of action.



Dismantling the Mountain

A psychological toolkit for deconstructing pain and anxiety

ESTABLISH THE BASECAMP BEFORE FACING THE TITAN

To work the cure for suffering, you must first get the mind in a good mood. Approaching meditation with with anxiety or frustration will simply feed the beast.

THE GROUNDING FIRE:

1. **Settle in:** Just be with the breath coming in and going out.
2. **Adjust the flame:** If tired, breathe to energize. If frenetic, breathe to calm.
3. **Create safety:** Develop a secure foundation where the mind feels at home and can observe larger issues without messing them up.

SUFFERING IS HARD TO BEAR BECAUSE IT OVERWHELMS OUR AWARENESS

When pain or anxiety hits hard, it acts like an enormous mountain filling our entire field of vision. We cannot stand up under its weight.

Because we feel surrounded and threatened, we react **with desperation.** And in our desperation, we build narratives and take actions that simply make the issue worse, harming both ourselves and those around us.

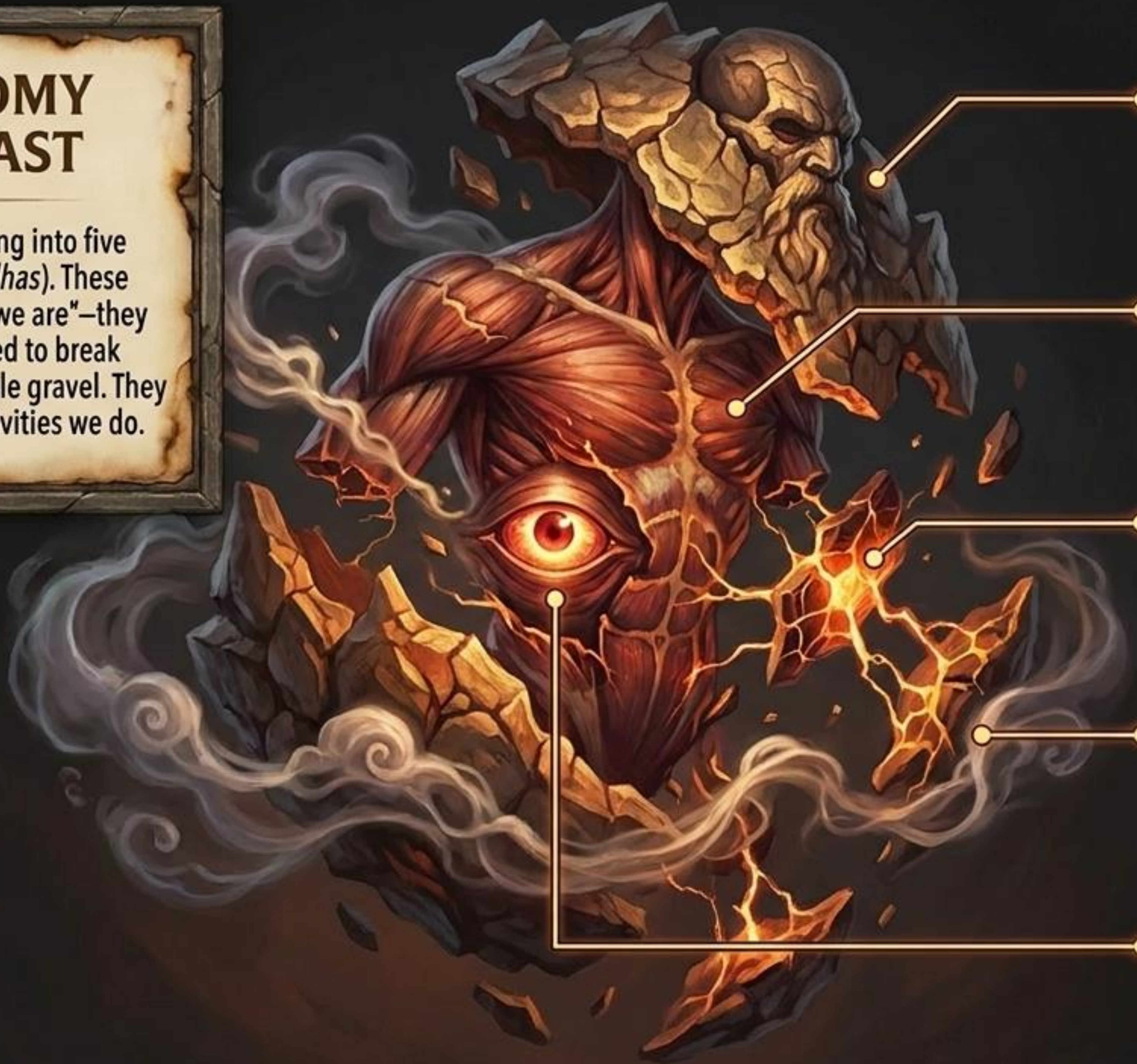
Shift your stance from desperation to tactical curiosity

The best way to deal with suffering is not to run from it, but to comprehend it.

Dimension	The Untrained Mind	The Trained Mind
Initial Reaction	Desperation and fear	Wellbeing anchored in the breath
View of Pain	A single, solid, massive threat	A series of flickering, isolated events
Core Tactic	Building elaborate narratives	Dismantling the blocks of experience
End Result	Crushed beneath the Mountain	Pulverizing the Mountain into dust

THE ANATOMY OF THE BEAST

The Buddha divided suffering into five clinging-aggregates (*khandhas*). These are not descriptions of "who we are"—they are analytical tools designed to break suffering down into manageable gravel. They are not static objects, but activities we do.

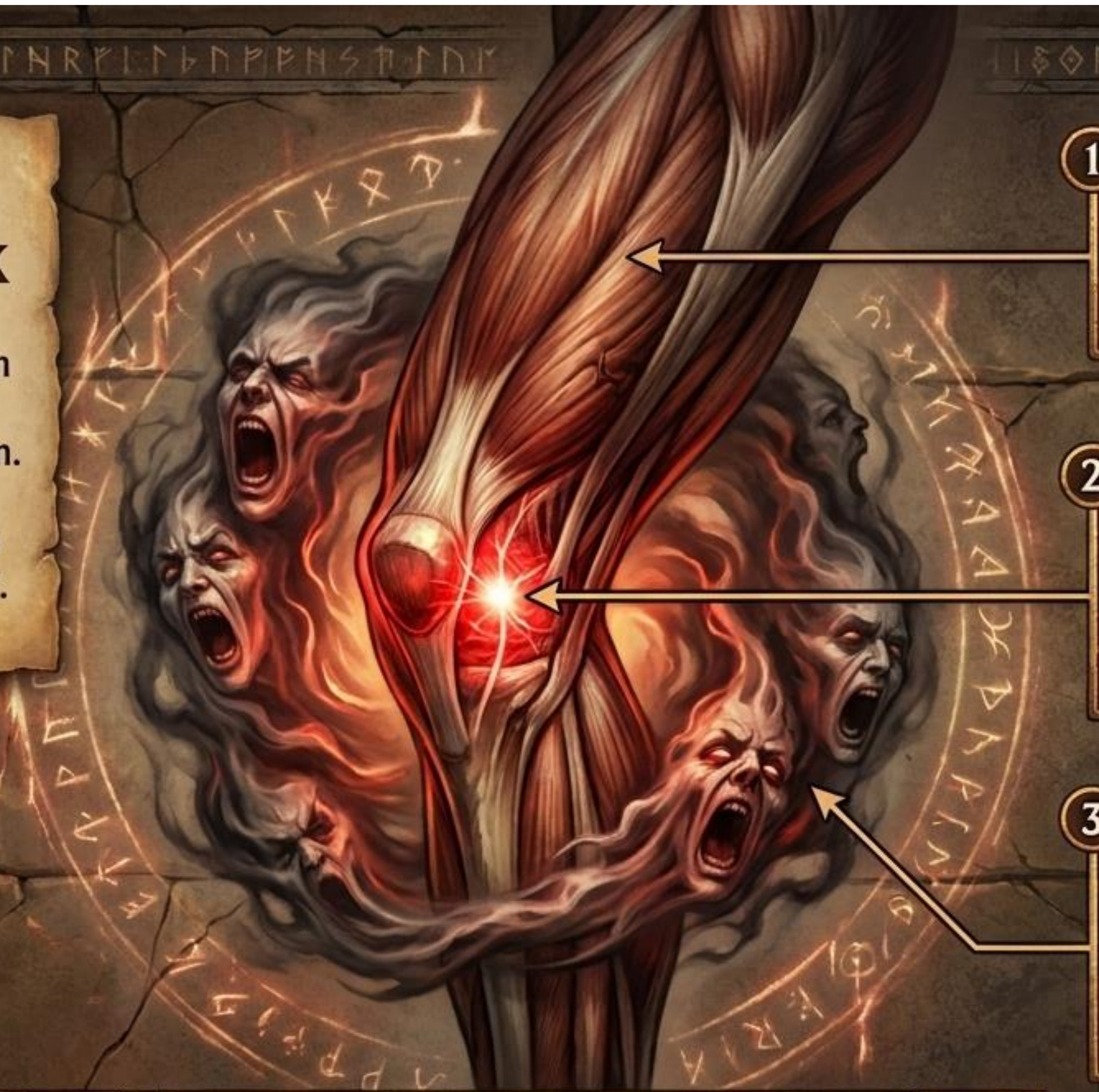


1. Form: The physical structure and physical motions.
2. Feeling: The raw sensations of pain, pleasure, or neutrality.
3. Perceptions: The labels and categorizations we apply to feelings.
4. Thought-Fabrications: The elaborate stories and fears we construct.
5. Consciousness: The repeated act of being aware of these pieces.

Dissecting a physical attack

Suppose there is a severe pain in your leg. It feels like your whole knee is nothing but pain.

But if your mind is calm, you can pull the experience apart.



1 **The Form**
The flesh, bone, and tissues of the leg.

2 **The Feeling**
The raw, flickering sensations of heat or blockage.

3 **The Fabrications**
The swirling stories ("Is my leg going to fall off? Am I causing tissue damage?").

The form of the body is actually entirely separate from the feeling, even though we instinctively glom the two together.

YOU DO NOT HAVE TO WATCH THE MOVIE

We build enormous, terrifying narratives around our physical sensations. We project fears of the future and fabricate worst-case scenarios.

If you cling to this story line, you actively magnify the pain.

But these stories are simply words passing through the mind.

Observe the words:

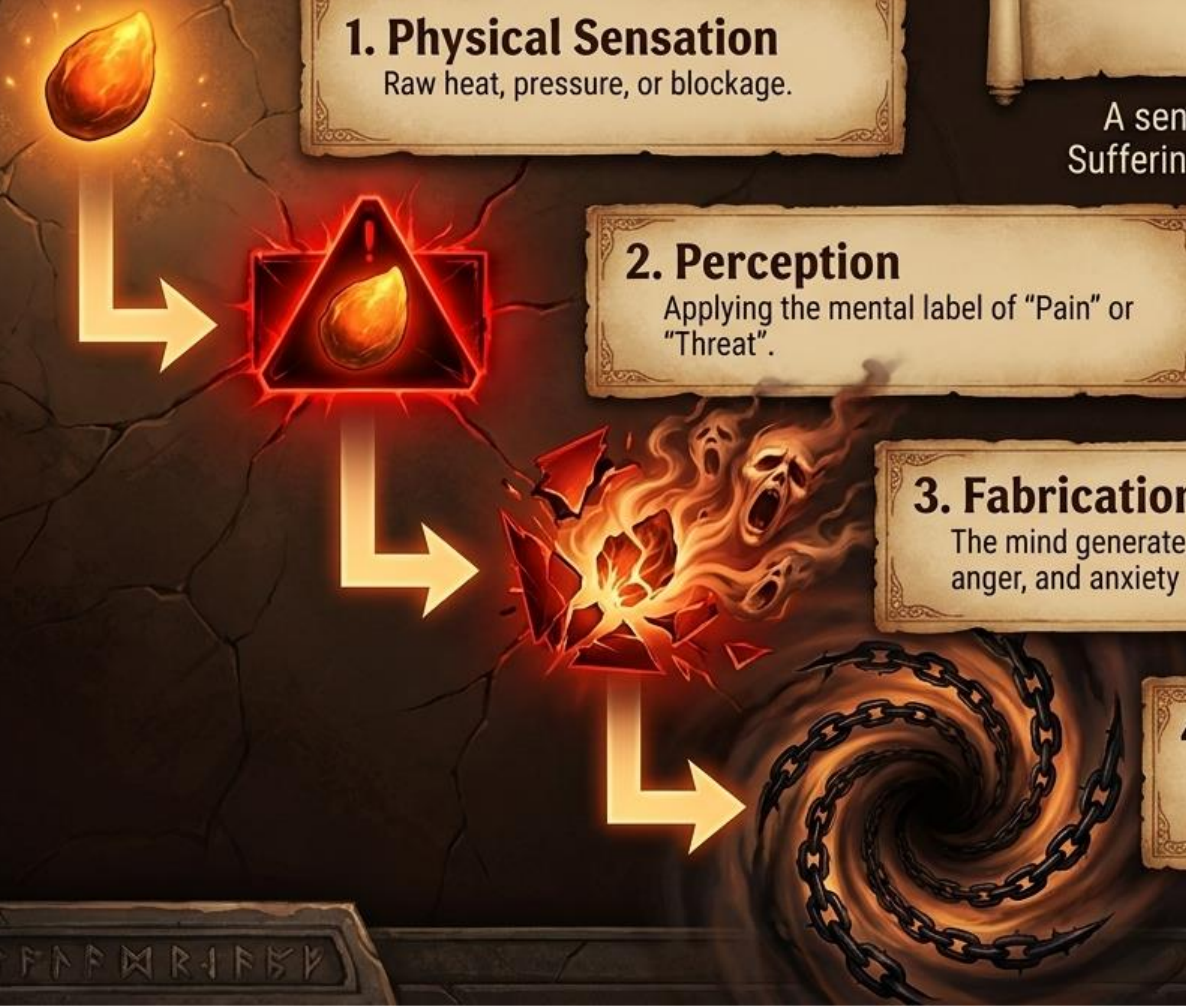
Look at them as individual syllables without believing them.

Walk out of the theater:

You do not have to follow the story line. It is not a movie you paid to see, and you miss nothing by refusing to watch it until the end.

The downward spiral of suffering

A sensation on its own is manageable.
Suffering is a manufactured chain reaction.



1. Physical Sensation
Raw heat, pressure, or blockage.

2. Perception
Applying the mental label of “Pain” or “Threat”.

3. Fabrication
The mind generates running commentary, anger, and anxiety about the pain.

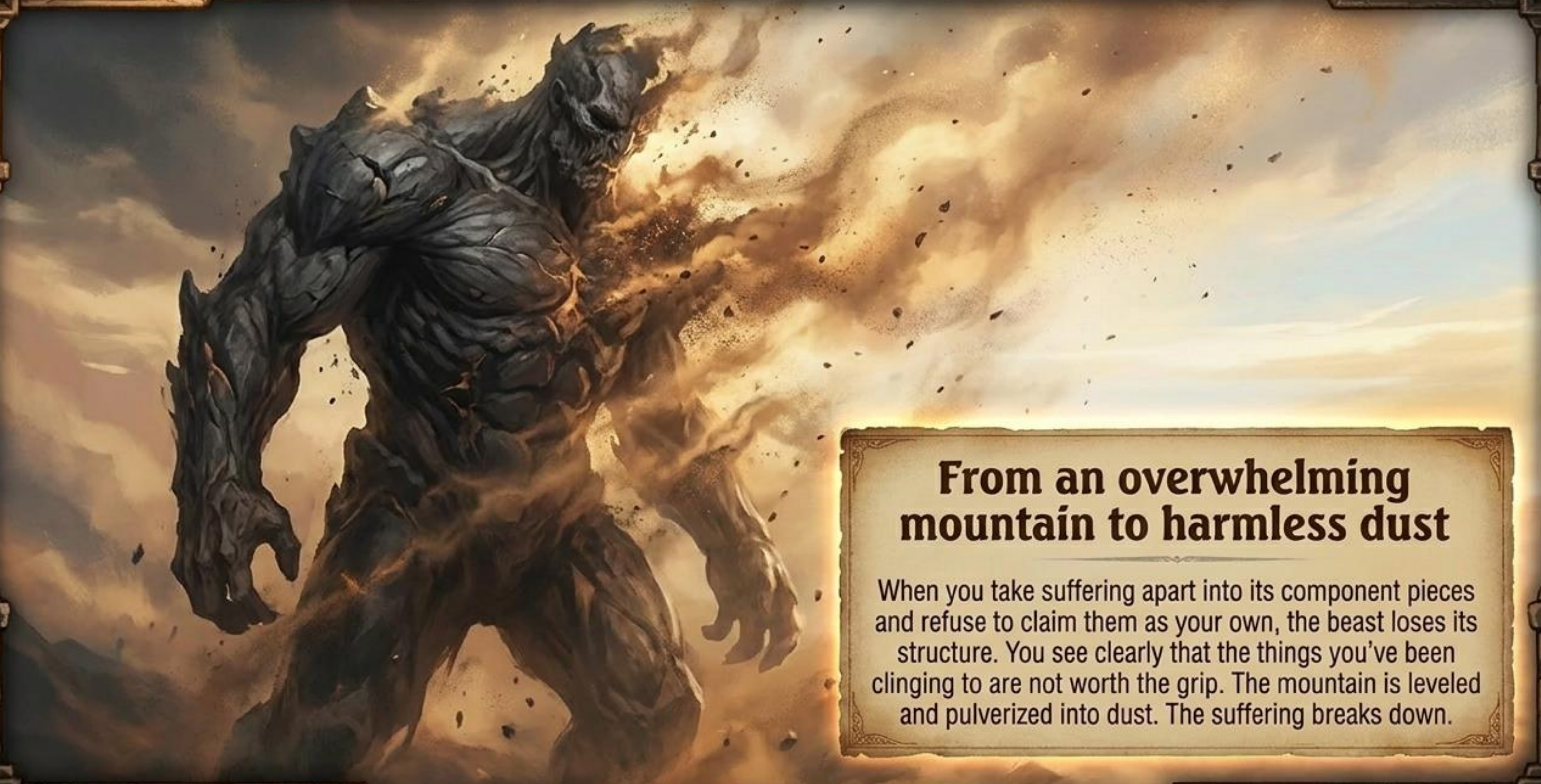
4. Identification
The fatal step. We lay claim to the aggregate. We label it “mine” or “my pain”.

The core catalyst: Laying claim to the pain

If you take each component part on its own, it is not actually a threat. The aggregate itself is not suffering.

There can be a pain in the leg, but we suffer entirely because we identify with it. We lay claim to it as ours. Without the act of identification—without the the clinging—there would be no suffering.

The mental label that says “my pain” is just a force of habit. And habits can be changed. You are not forced to think it. What happens if you drop it?



From an overwhelming mountain to harmless dust

When you take suffering apart into its component pieces and refuse to claim them as your own, the beast loses its structure. You see clearly that the things you've been clinging to are not worth the grip. The mountain is leveled and pulverized into dust. The suffering breaks down.

Mastery over the building blocks

As you dissect your experience into bits and pieces, life becomes manageable.

The physical pain may still be there, but when you stop the running commentary and step back from the stories, the unnecessary suffering vanishes.

You realize the issue was never the pain itself. The issue was the suffering you created. Pulverize the mountain, drop the claim, and walk free.

THE ARCHITECT OF EXPERIENCE

From Consumer to Producer to Liberation

The Parable of the Taoist Heaven

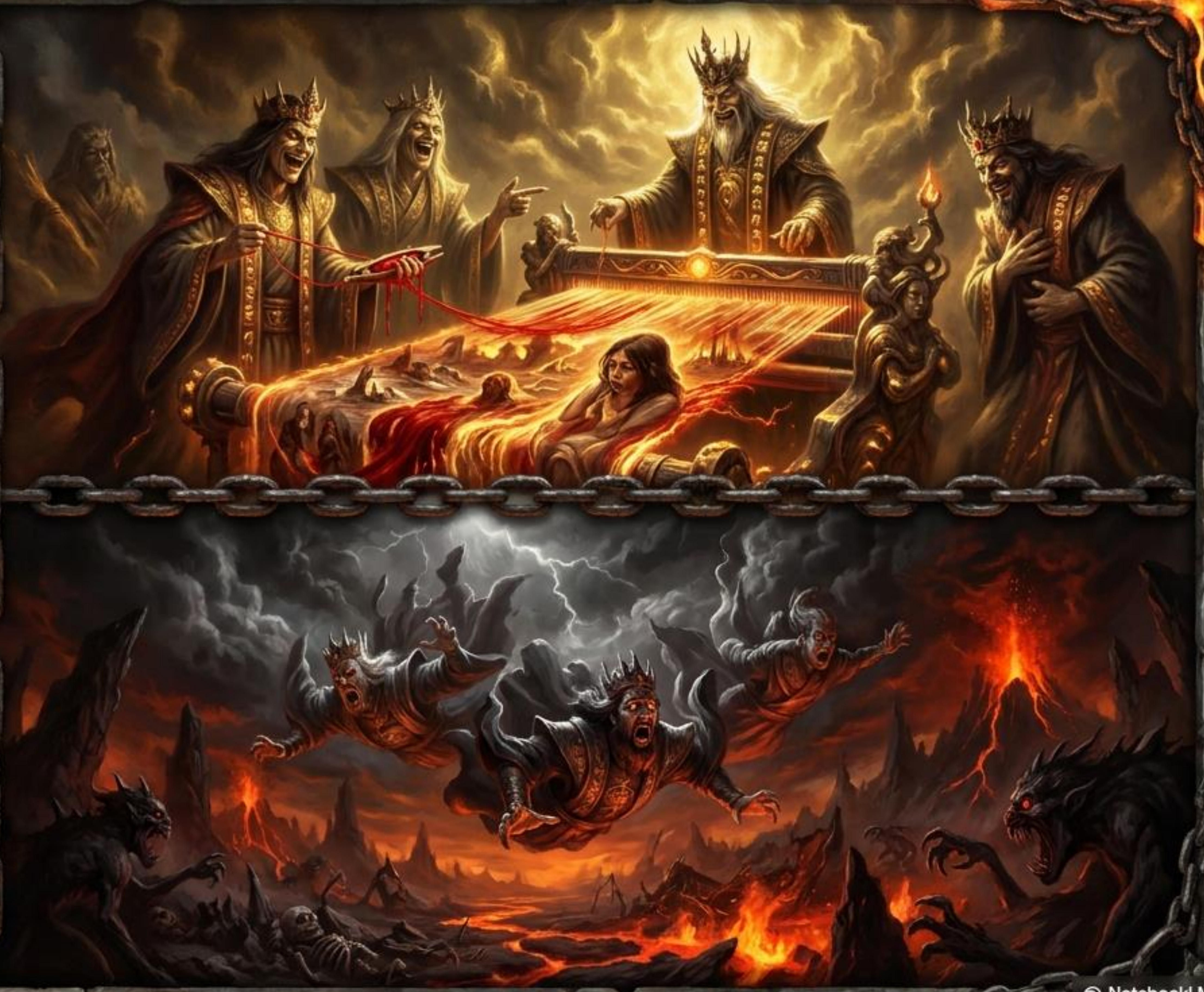
A storytelling contest between arrogant gods invents a world of pure suffering—a young slave woman, an evil brother, floods, fires, and suicide.

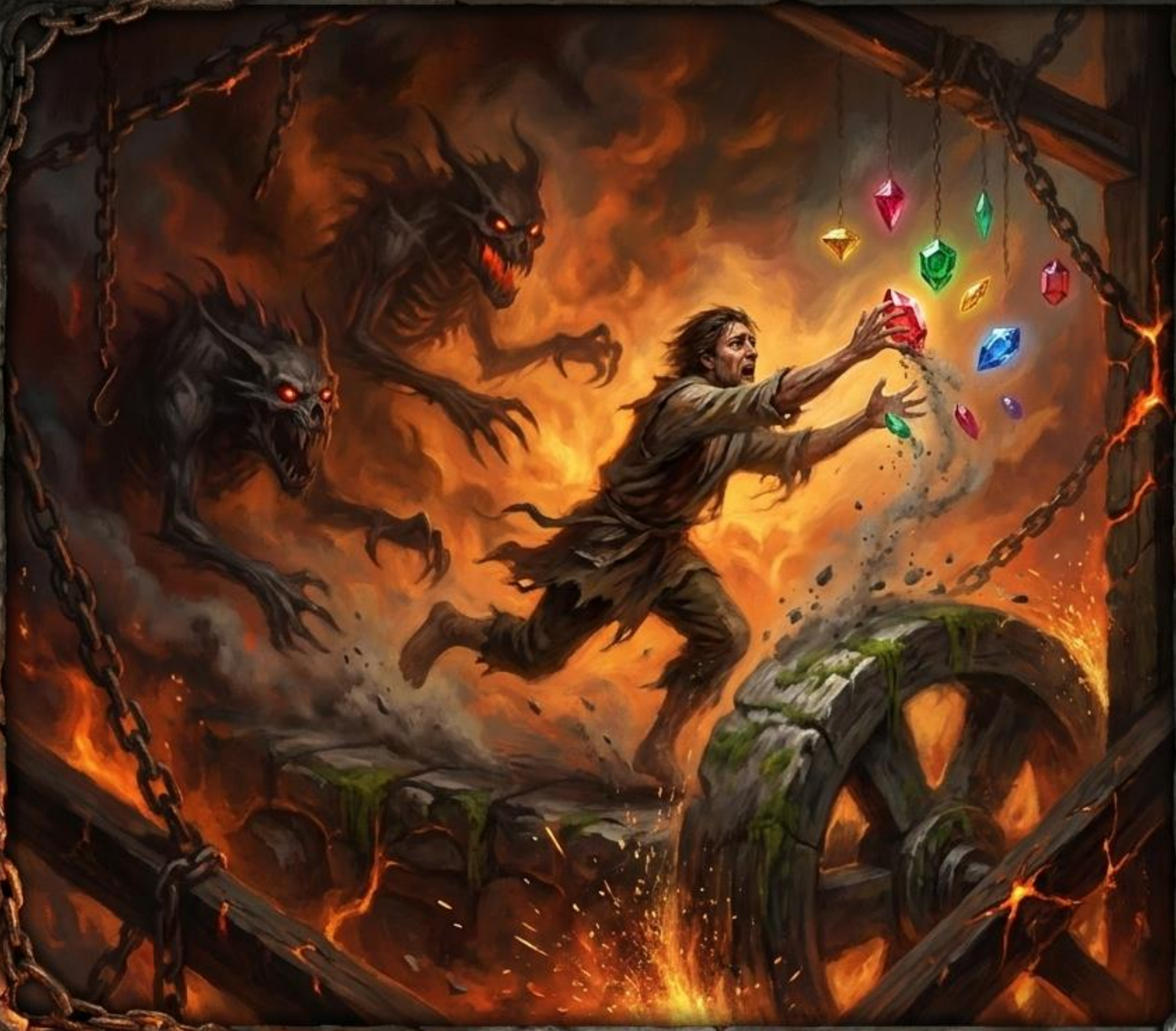
The Kuan Yin Decree

At the end of the game, the ultimate sentence is issued: “Well, now that you’ve told this story, you’re going to have to go down there and live it.”

The Reality (Kamma)

We are not innocent bystanders in life. Even when the mind seems to be idly spinning, it creates new states of being. We are the gods forced to live in the stories we author.





THE CONSUMER'S TRAP

Taking impermanence out of context turns us into desperate consumers.

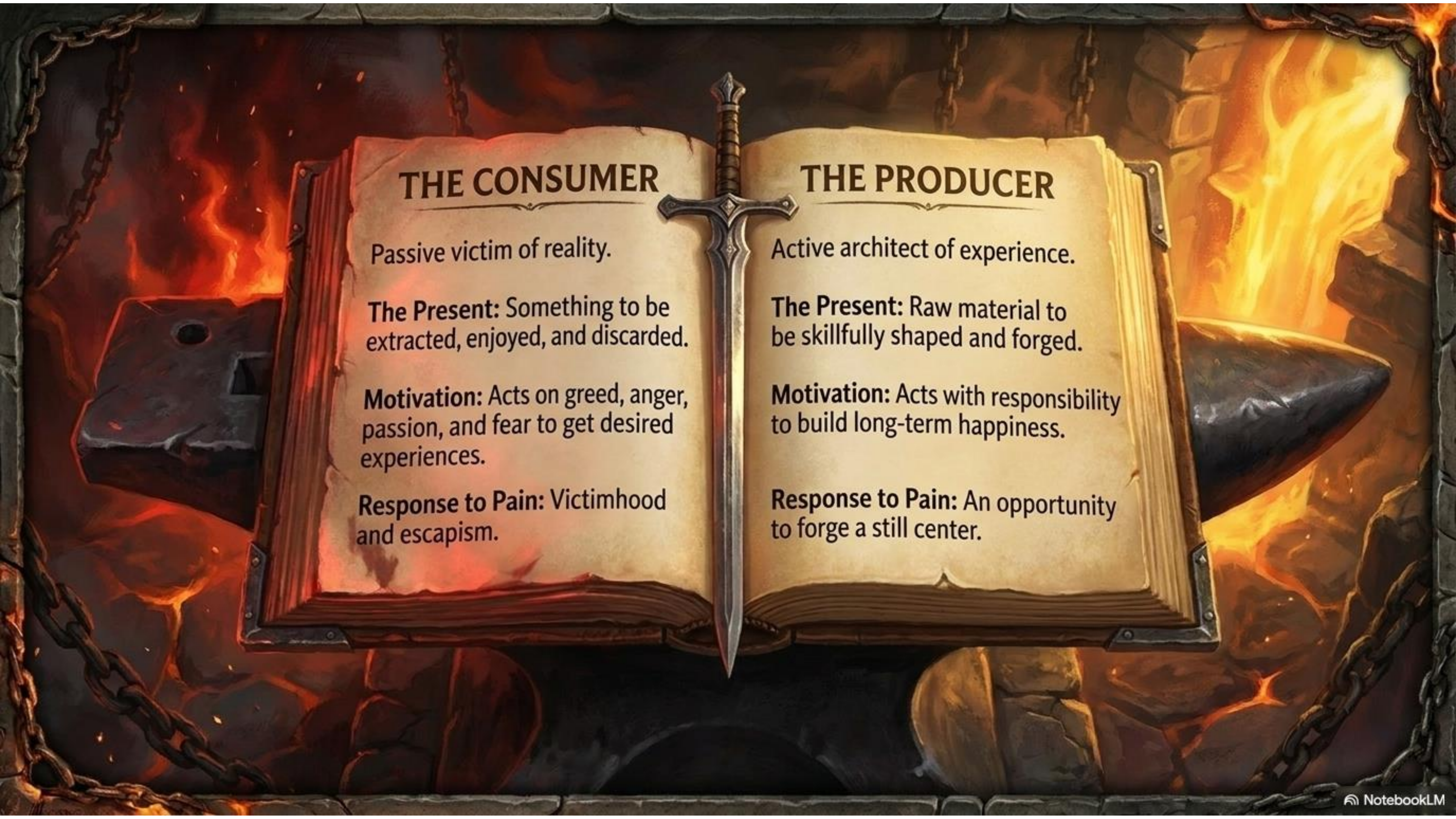
Life is short

Grab pleasure

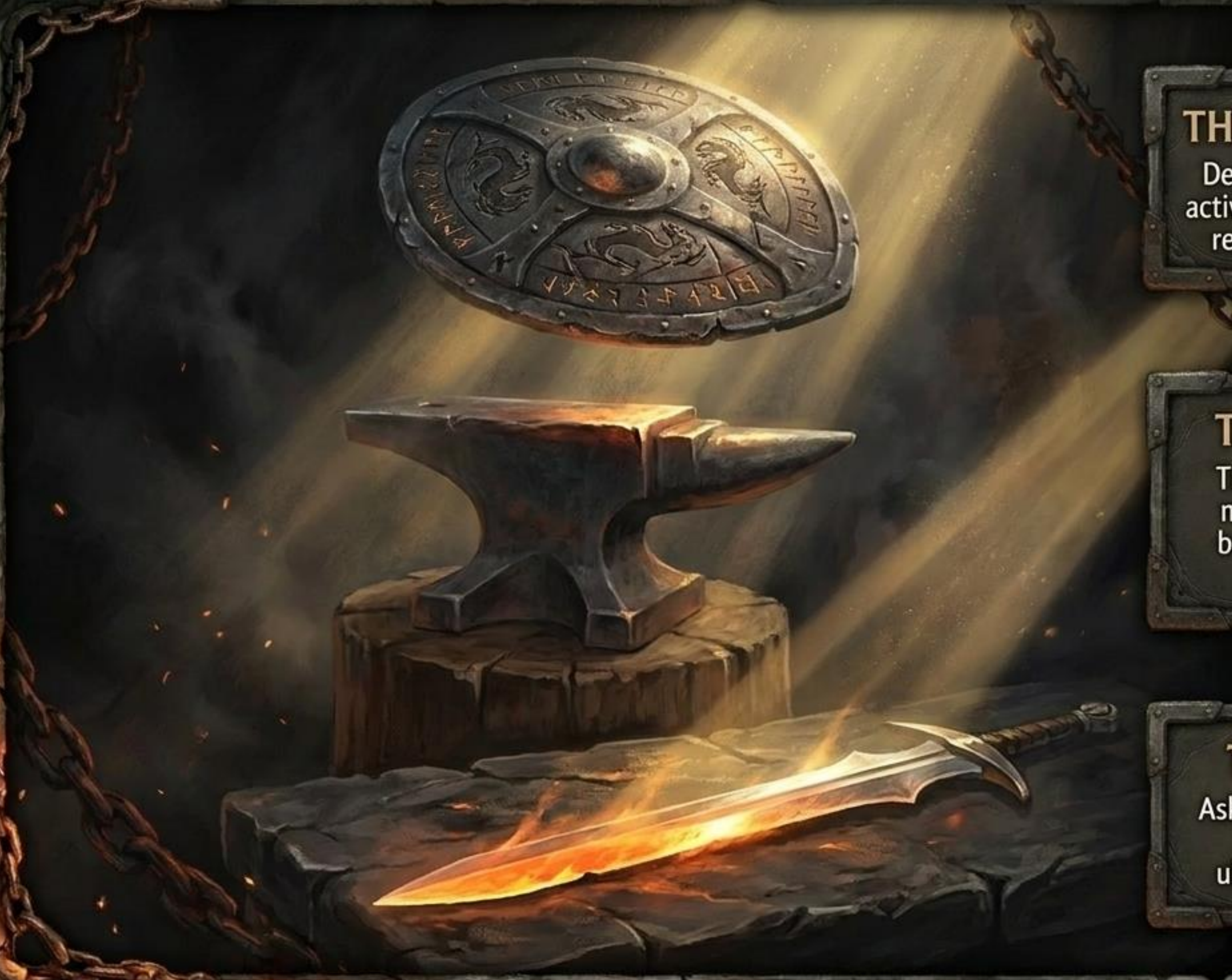
Squeeze it

Discard before it rots

The Result: The ultimate misunderstanding. We believe the goal is to be expert connoisseurs of consumption, leading to an endless, exhausting chase to feed a bottomless void.



THE CONSUMER	THE PRODUCER
Passive victim of reality.	Active architect of experience.
The Present: Something to be extracted, enjoyed, and discarded.	**The Present:** Raw material to be skillfully shaped and forged.
Motivation: Acts on greed, anger, passion, and fear to get desired experiences.	**Motivation:** Acts with responsibility to build long-term happiness.
Response to Pain: Victimhood and escapism.	**Response to Pain:** An opportunity to forge a still center.



THE SHIELD: Virtue & Precepts

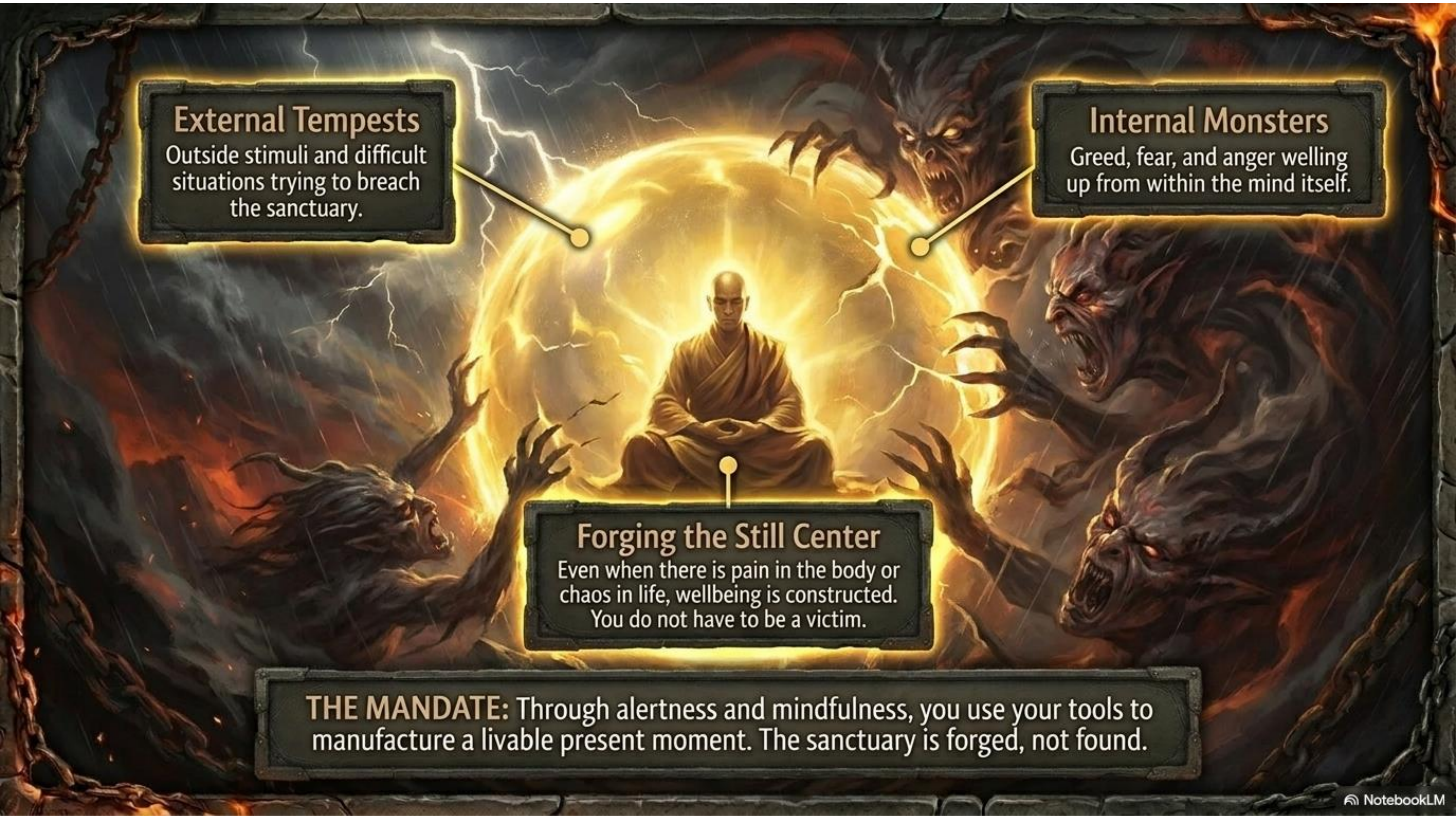
Deflects unskillful choices. Refrains from activities that offer instant gratification but result in long-term regret and remorse.

THE ANVIL: Concentration

The solid base. Approaches the present moment with sensitivity, adjusting the breath to actively construct an internal sense of wellbeing.

THE BLADE: Discernment

Asks the crucial questions: 'What is skillful? What is unskillful? What choices will ultimately lead to long-term happiness?'



External Tempests

Outside stimuli and difficult situations trying to breach the sanctuary.

Internal Monsters

Greed, fear, and anger welling up from within the mind itself.

Forging the Still Center

Even when there is pain in the body or chaos in life, wellbeing is constructed. You do not have to be a victim.

THE MANDATE: Through alertness and mindfulness, you use your tools to manufacture a livable present moment. The sanctuary is forged, not found.

THE DEEPENING OF DISCERNMENT

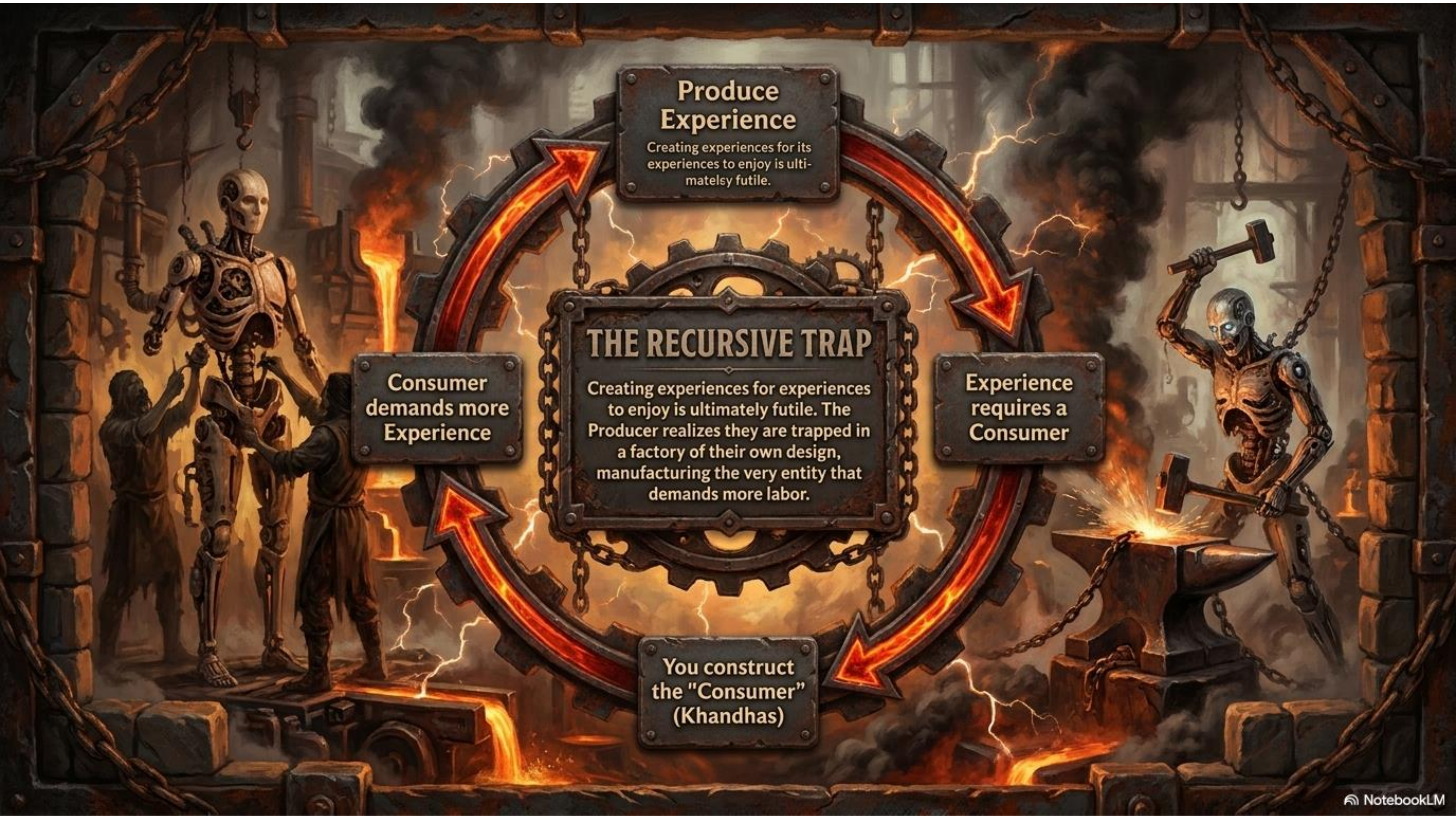
Once long-term happiness is secured, the producer's questions change.

THE HEAVY QUESTIONS

Is there anything that isn't inconstant? Do I have to keep on producing, producing, producing for the rest of eternity? Isn't there a type of happiness that doesn't require all this exhausting labor?

THE PIVOT

True discernment turns its blade inward, looking carefully at the very nature of the happiness being manufactured.



THE RECURSIVE TRAP

Creating experiences for experiences to enjoy is ultimately futile. The Producer realizes they are trapped in a factory of their own design, manufacturing the very entity that demands more labor.

Produce Experience

Creating experiences for its experiences to enjoy is ultimatelsy futile.

Experience requires a Consumer

You construct the "Consumer" (Khandhas)

Consumer demands more Experience

DISENCHANTMENT

If you were only a consumer, you could just learn to consume politely. But as a producer, there comes a point when you get exhausted. You see that the colossal effort required to keep the factory churning is simply not worth it.

THE THREE CHARACTERISTICS

The realization of Inconstancy, Stress, and Not-self grants you the ultimate permission to finally drop the hammer.

DISMANTLING THE FACTORY

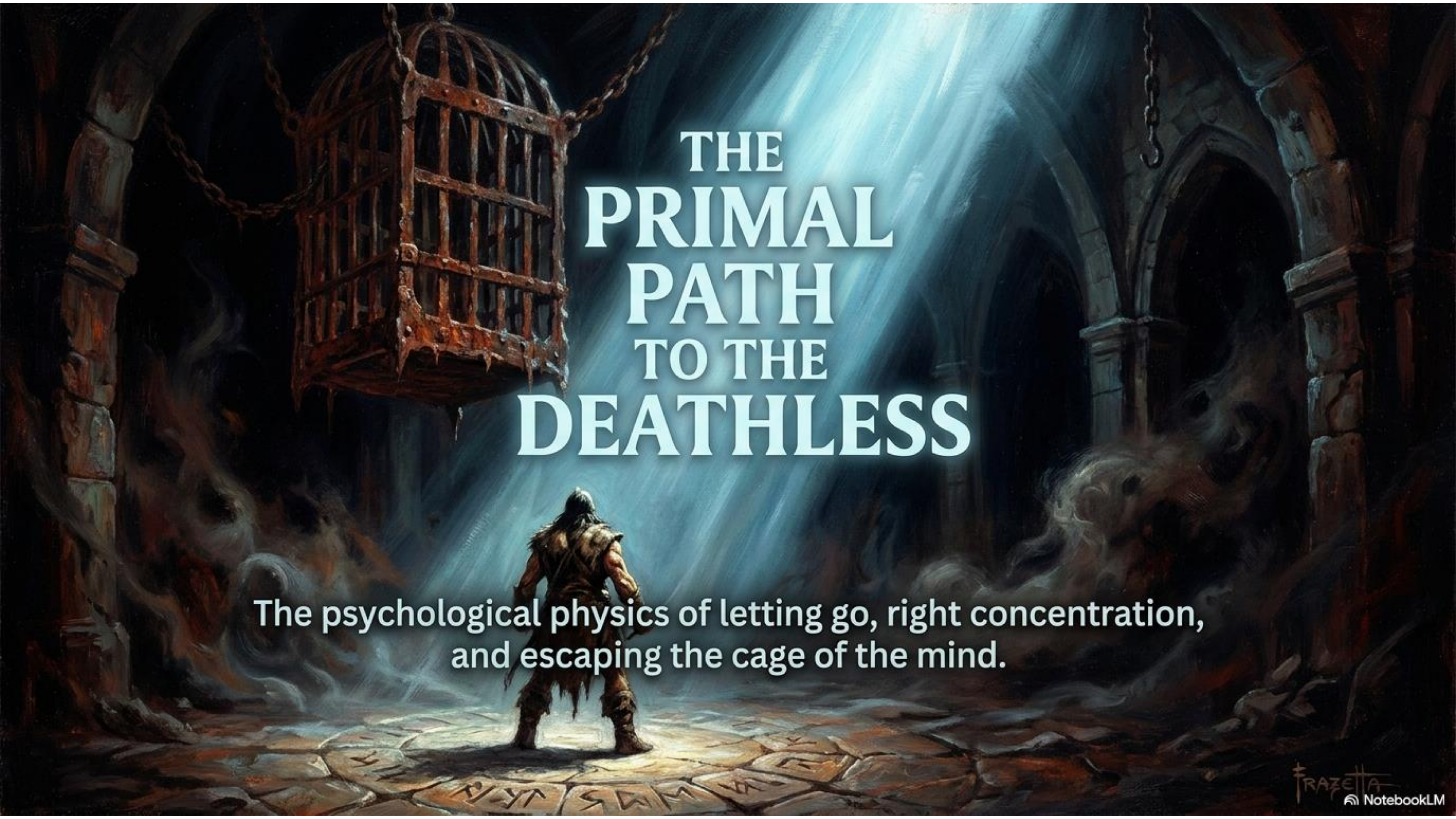
It is not an easy task to stop creating. Whether we like what we are creating or not, we keep on creating out of habit. That is the problem.

THE FINAL STRIKE

Using a perfectly honed mind to look directly into the world-production activity—the factory that keeps churning things out moment-by-moment—and intentionally taking it apart.

THE UNFABRICATED

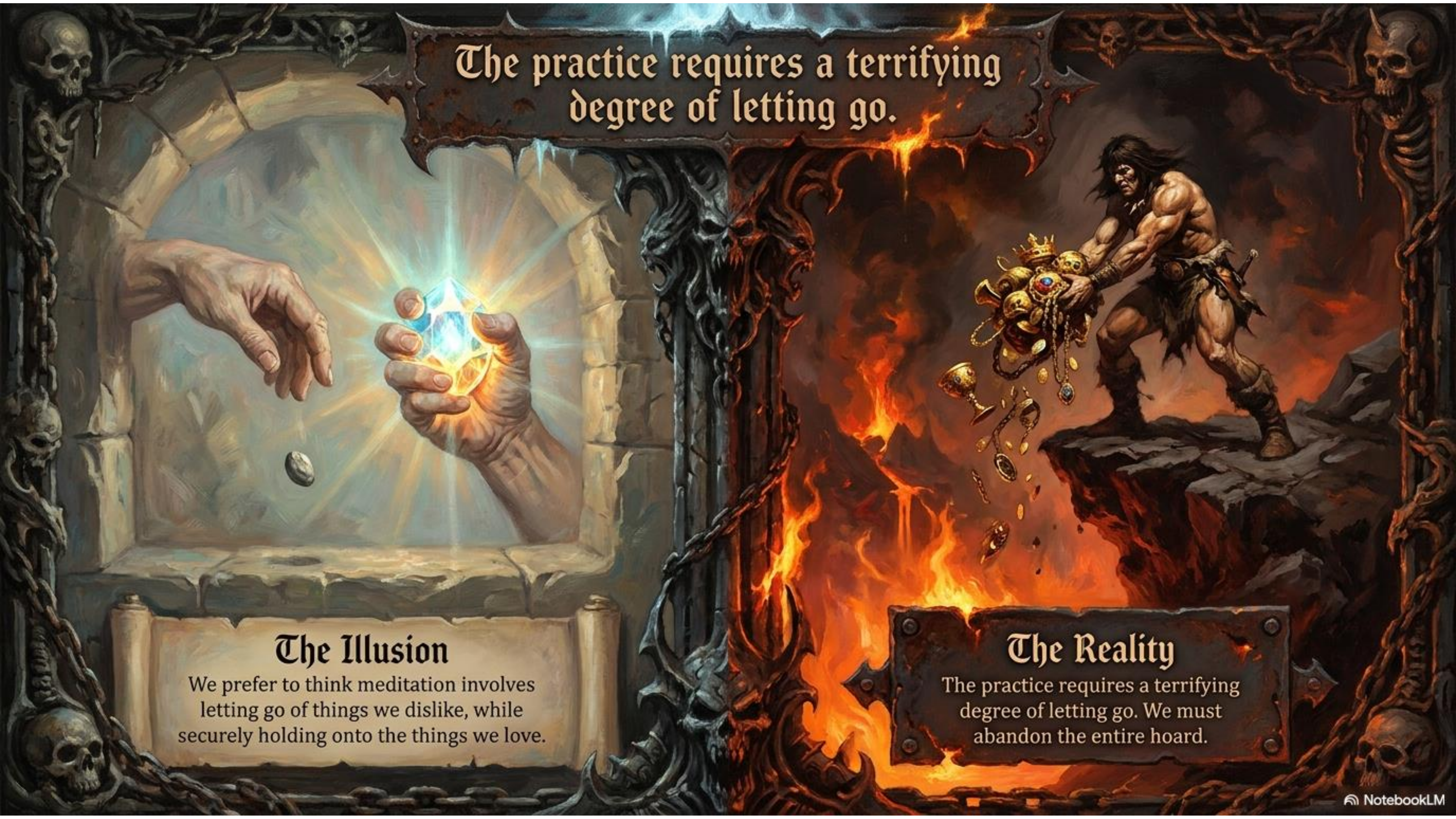
A level of happiness that nothing created can ever compare to.
Beyond the consumer. Beyond the producer. True liberation.



THE PRIMAL PATH TO THE DEATHLESS

The psychological physics of letting go, right concentration, and escaping the cage of the mind.

The practice requires a terrifying degree of letting go.



The Illusion

We prefer to think meditation involves letting go of things we dislike, while securely holding onto the things we love.

The Reality

The practice requires a terrifying degree of letting go. We must abandon the entire hoard.

The mind naturally cowers from the Deathless.

When confronted with the Third Noble Truth—the cessation of suffering, Nibbana—the untrained mind recoils.

Without a safe harbor, the mind will always find some other corner to hide in rather than face absolute cessation.

"It seems too alien, too foreign to be appealing."

The Buddha's strategy is to provide a superior sanctuary.

To teach us to let go, the Buddha gives us better things to hold onto.

The Fourth Noble Truth—Right Concentration—provides rapture and pleasure permeating the entire body.

You must hold onto right concentration before you can let go into the Deathless.

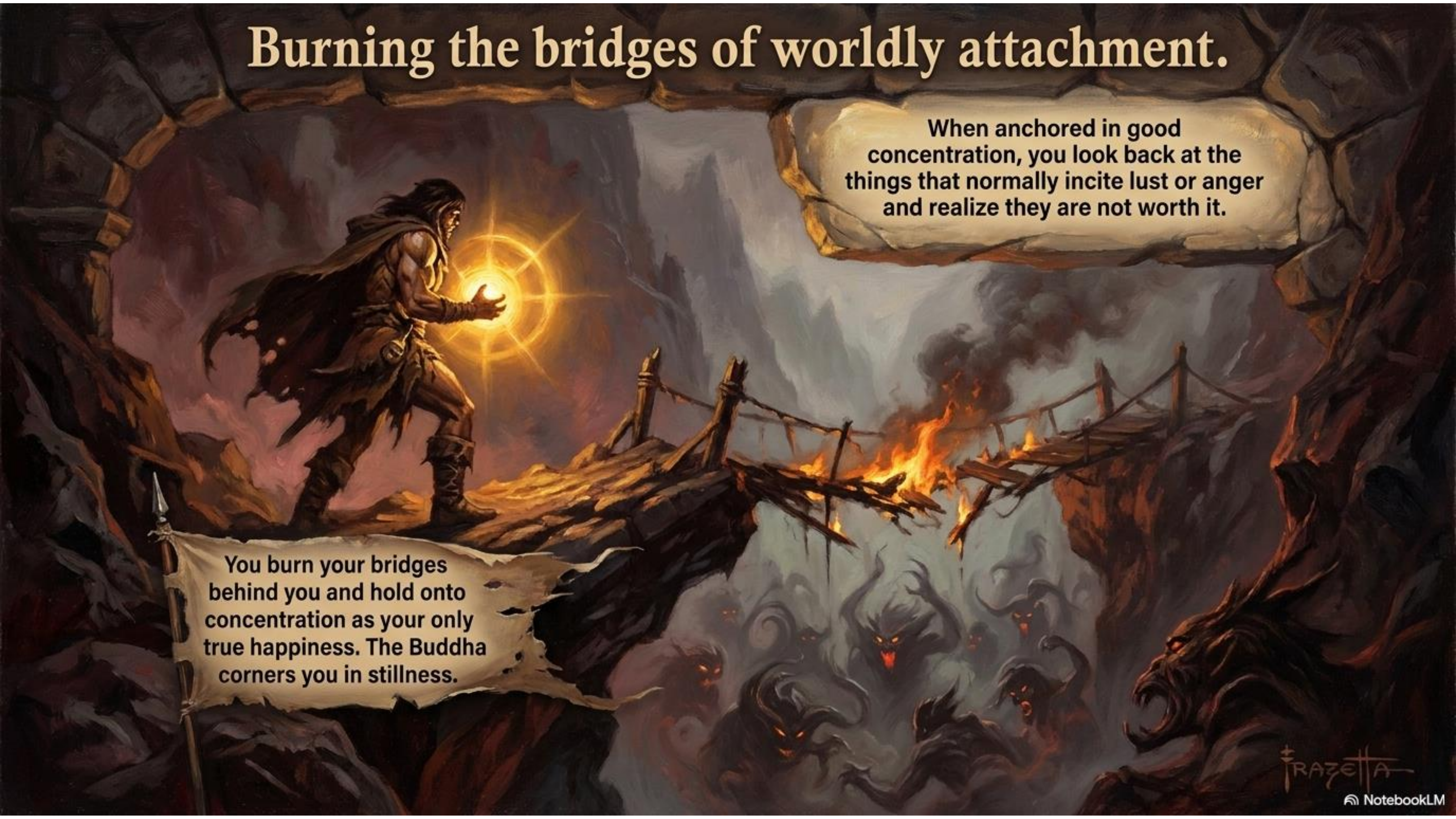
The sequential necessity of the Noble Truths.

Frank Frazetta

	The Third Noble Truth (Nibbana)	The Fourth Noble Truth (Right Concentration)
1 The Perception	Alien, foreign, and terrifying to the untrained mind.	Compelling, accessible, and deeply appealing.
2 The Sensation	Total cessation of fabrication.	Rapture and pleasure permeating the entire body.
3 The Function	The ultimate destination; the open door.	The safe harbor; the required anchor.

You cannot appreciate the Third Truth until you have developed and mastered the Fourth.

Burning the bridges of worldly attachment.



When anchored in good concentration, you look back at the things that normally incite lust or anger and realize they are not worth it.

You burn your bridges behind you and hold onto concentration as your only true happiness. The Buddha corners you in stillness.

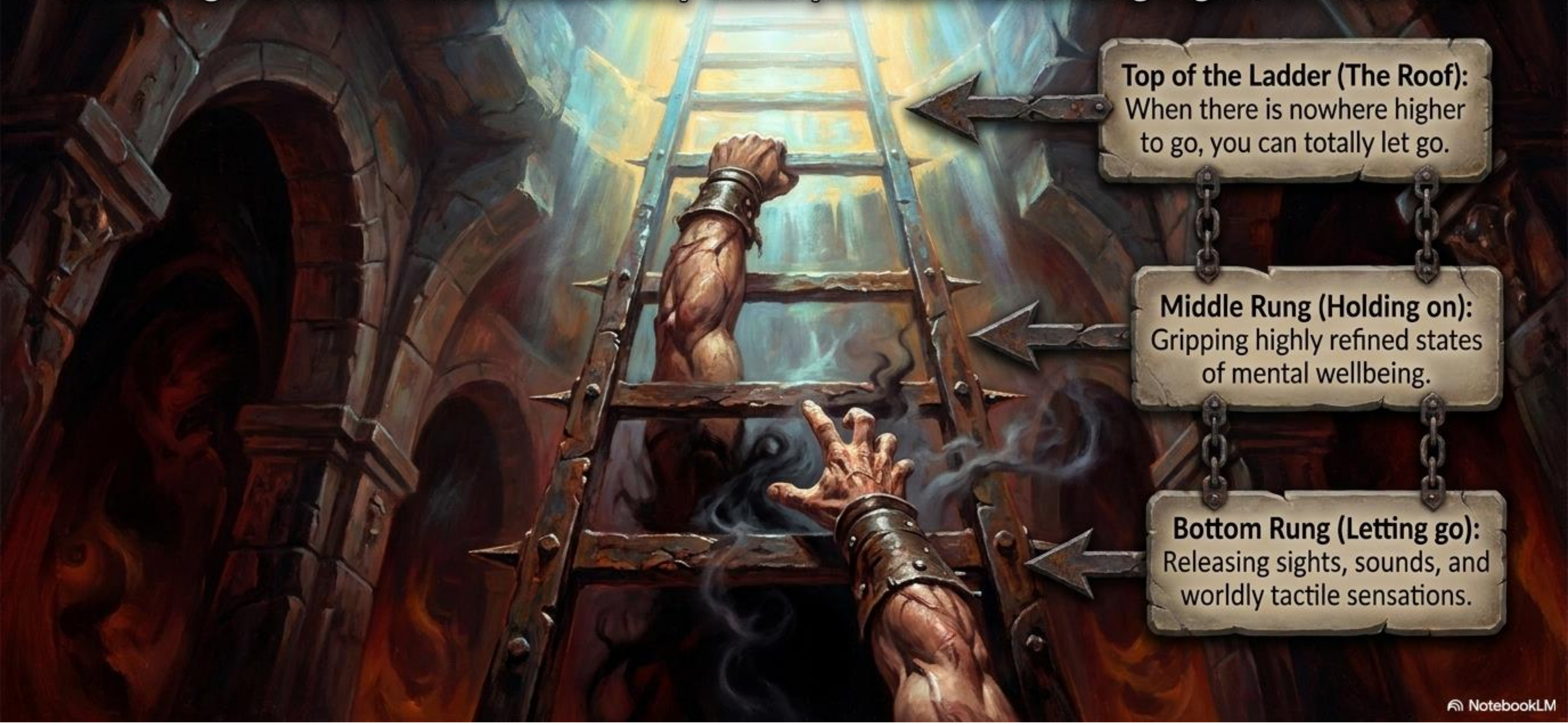
You must become a “breath-a-holic.”

Ajaan Fuang noted that to be truly good at meditation, you must be crazy about it.

1. The Alcoholic’s Instinct: An alcoholic enters a house and instantly detects where the alcohol is kept.
2. The Meditator’s Instinct: Your mind must incline toward the breath with the same automatic, desperate intensity.
3. The Constant Refuge: In every spare minute, your mind must head there.

The physics of the ladder requires temporary attachment.

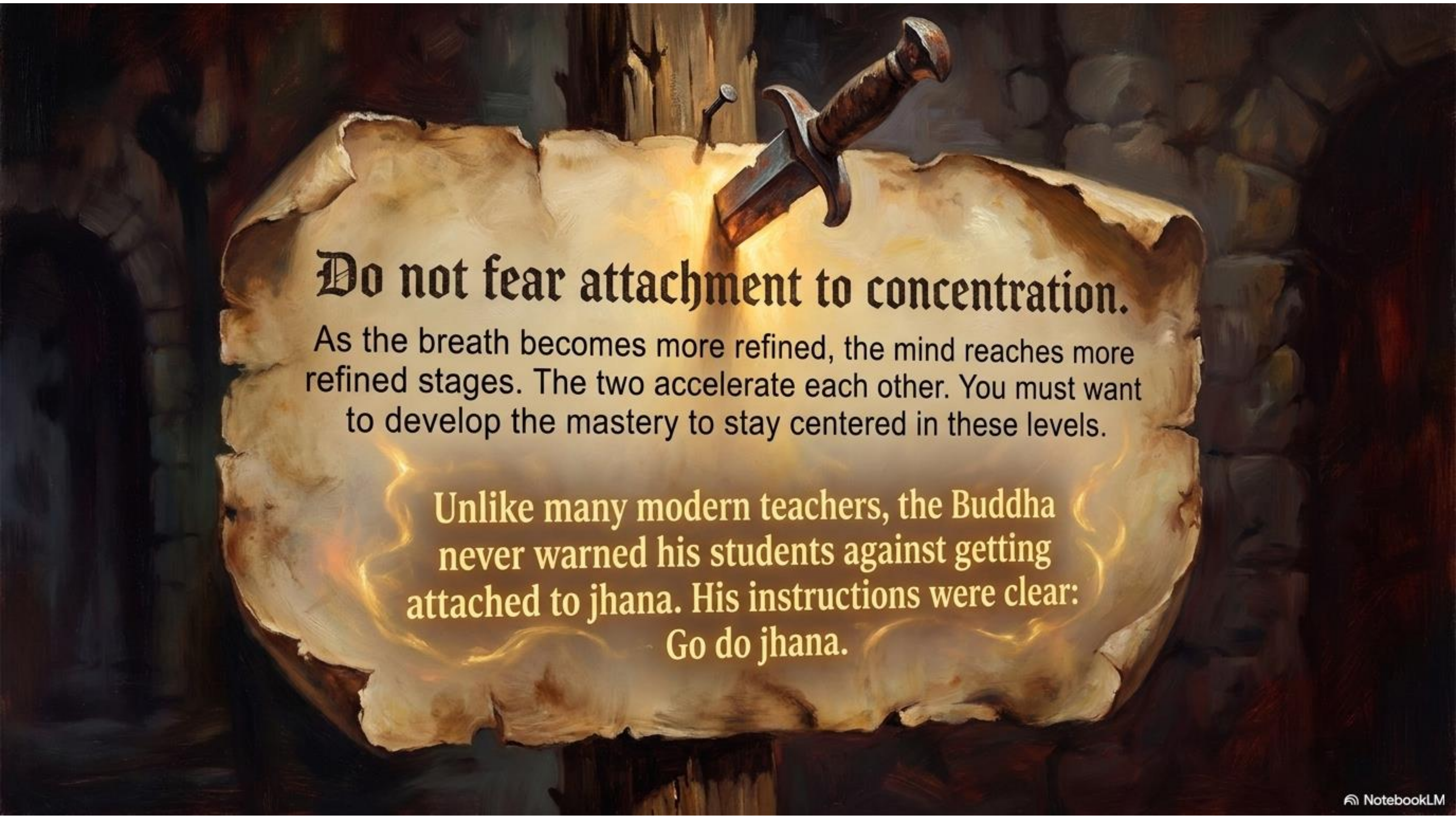
You let go of lower attachments only when you have something higher to hold onto.



Top of the Ladder (The Roof): When there is nowhere higher to go, you can totally let go.

Middle Rung (Holding on): Gripping highly refined states of mental wellbeing.

Bottom Rung (Letting go): Releasing sights, sounds, and worldly tactile sensations.



Do not fear attachment to concentration.

As the breath becomes more refined, the mind reaches more refined stages. The two accelerate each other. You must want to develop the mastery to stay centered in these levels.

Unlike many modern teachers, the Buddha never warned his students against getting attached to jhana. His instructions were clear: Go do jhana.

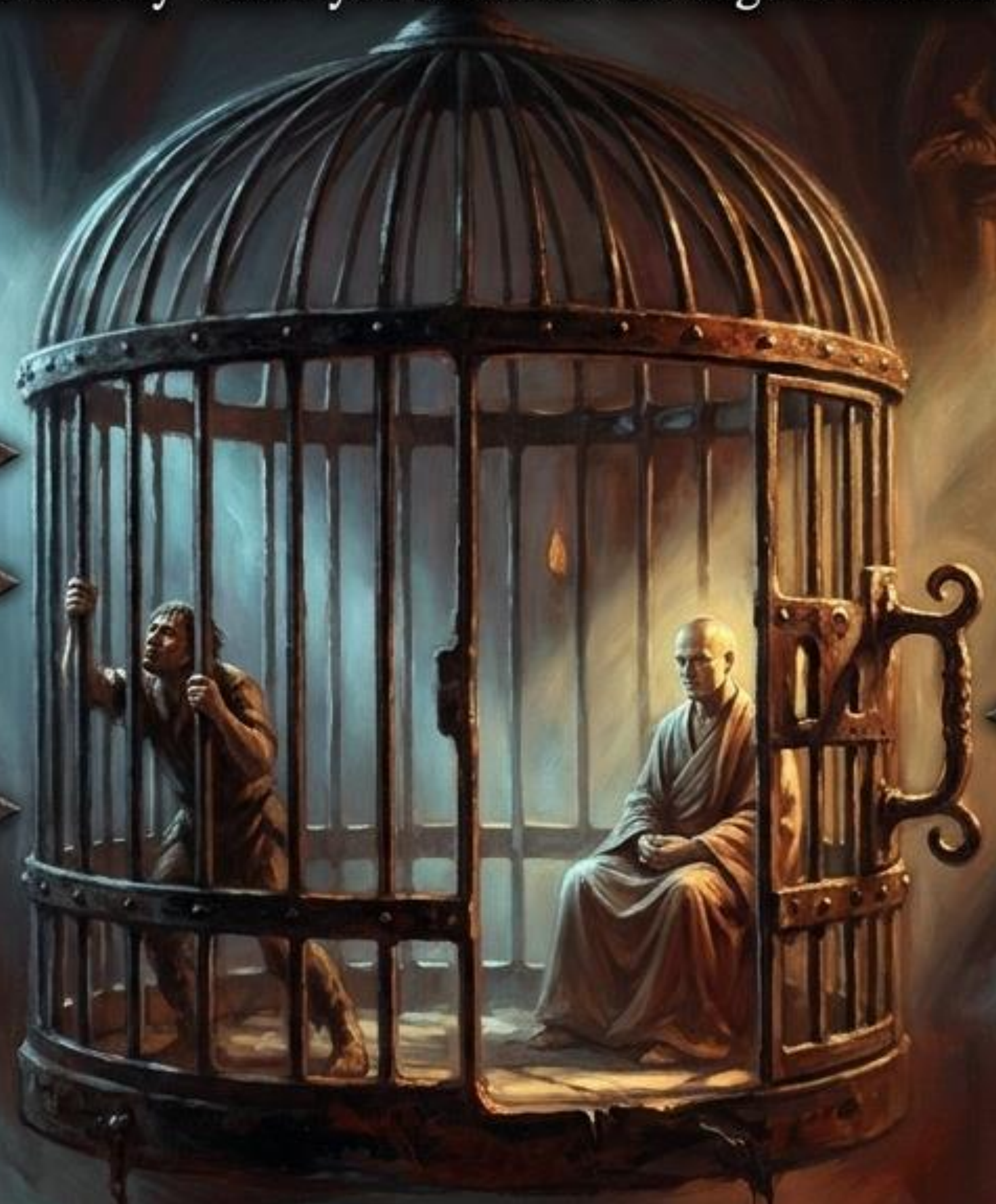
The necessity of skillful disenchantment (nibbida).

In *Close Encounters of the Third Kind*, the hero boards the humongous alien ship to go who-knows-where only because his current earthly life is miserable.

The Buddha does not ask us to be miserable, but he requires us to develop *nibbida*—becoming disenchanted with everything outside of refined concentration.

The Anatomy of the Cage

States of concentration are not the outside world, but they dictate exactly where you sit inside the cage of the mind.



The Walls
(Worldly Attachments):

Sights, sounds, smells, and ideas.

If you cling here, whoever opens the cage can easily keep you inside.

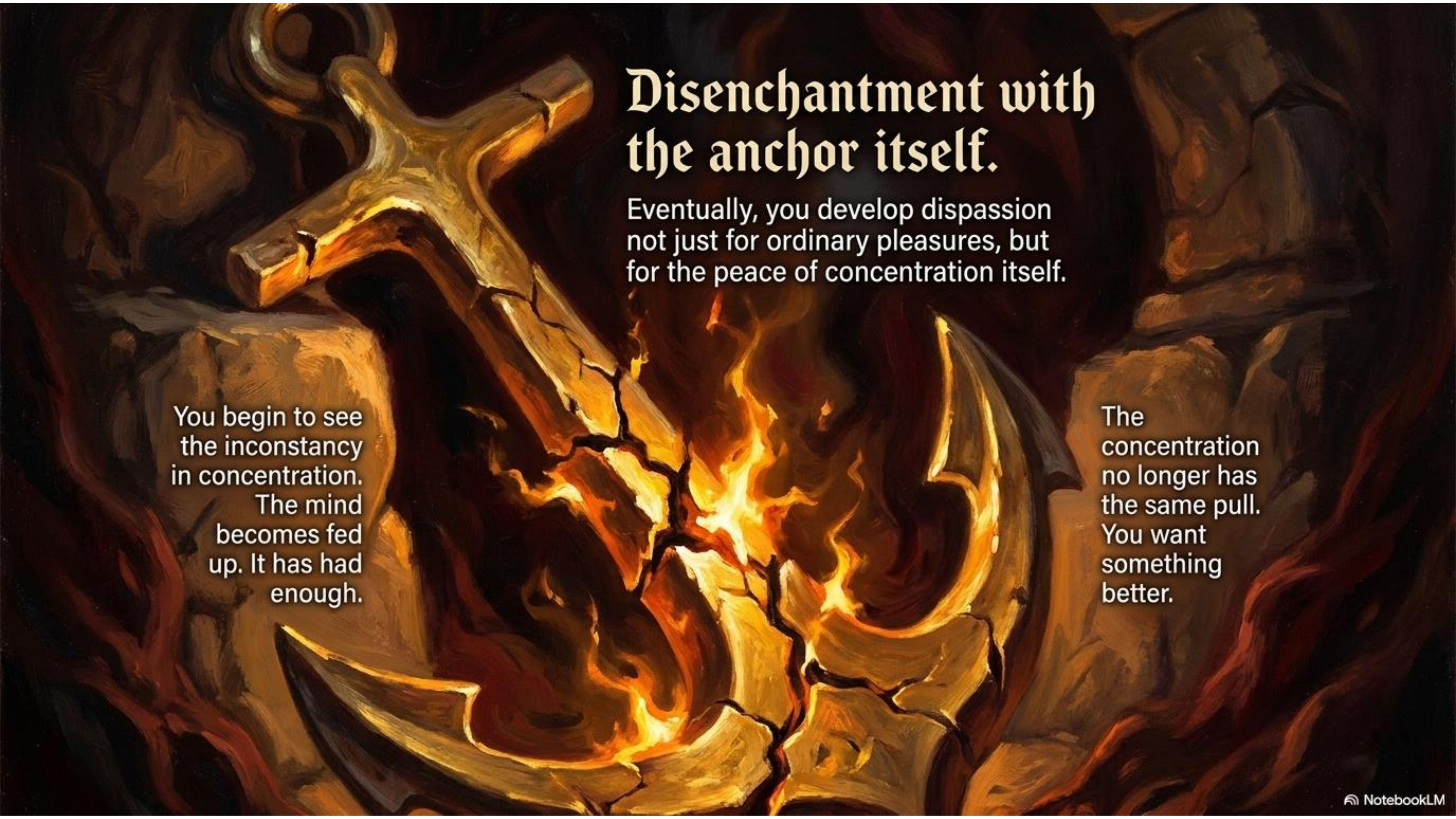
The Door
(States of Concentration):

The Buddha has you cornered right here. If you cling to the door, you are perfectly positioned for when the latch opens.

Banging your head against the walls.

We are busy people. We want to leapfrog over concentration to get straight to discernment and end our suffering.

If you think about the inconstancy of things you are not attached to, it makes no impact. Without the safe place of concentration, you aren't at a door. You are just banging your head against the walls of the cage.

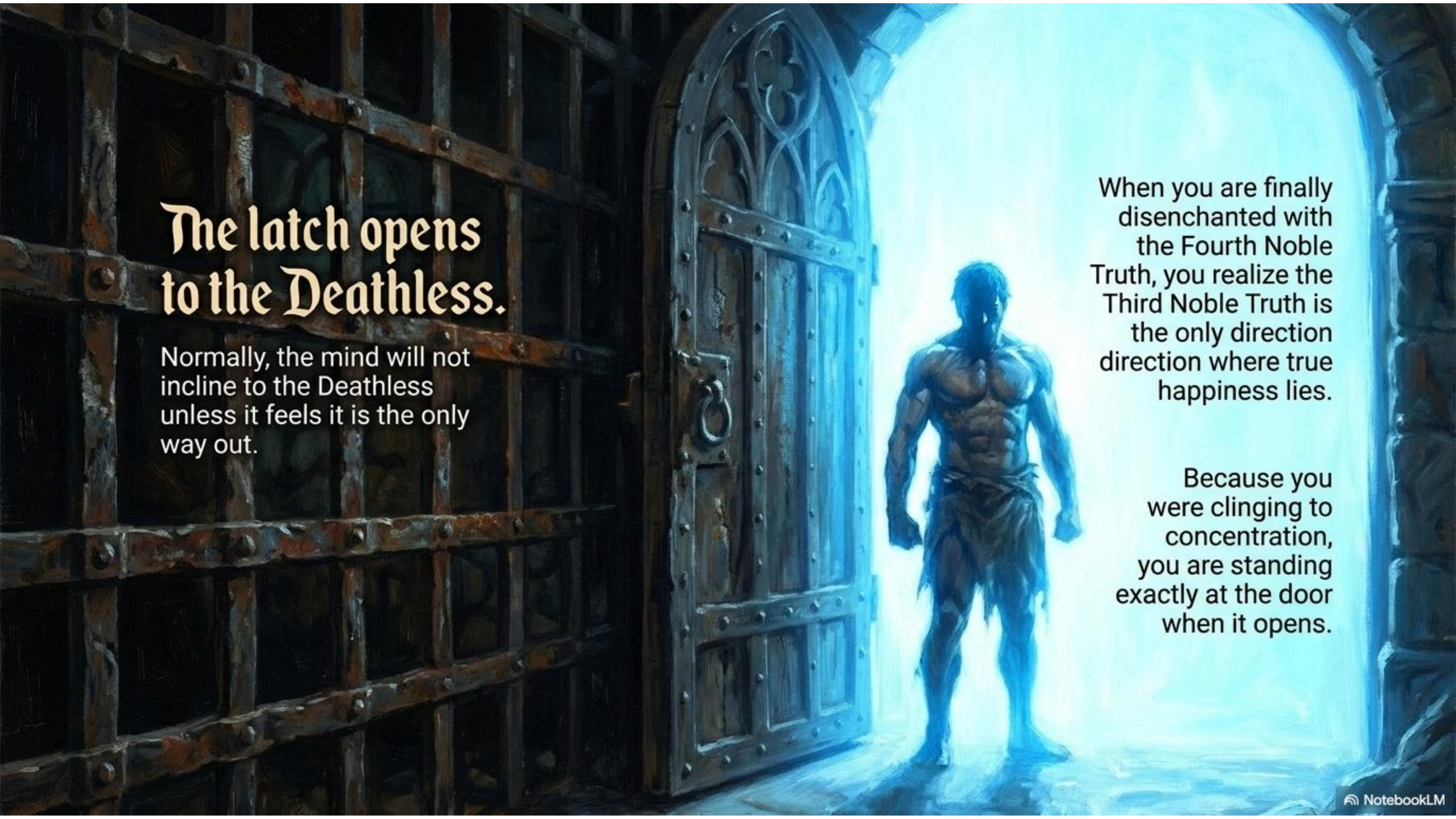


Disenchantment with the anchor itself.

Eventually, you develop dispassion not just for ordinary pleasures, but for the peace of concentration itself.

You begin to see the inconstancy in concentration. The mind becomes fed up. It has had enough.

The concentration no longer has the same pull. You want something better.

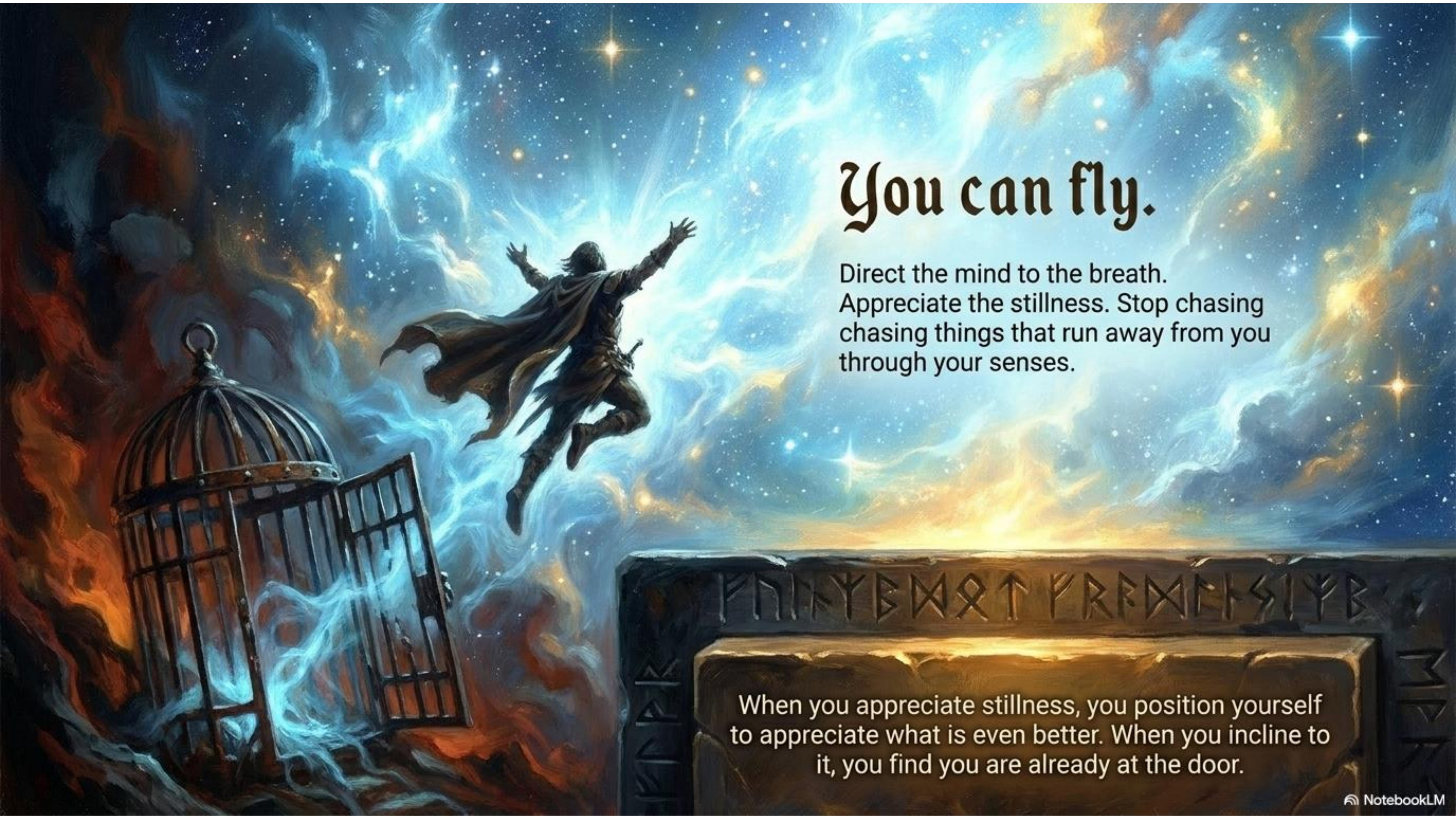


The latch opens to the Deathless.

Normally, the mind will not incline to the Deathless unless it feels it is the only way out.

When you are finally disenchanted with the Fourth Noble Truth, you realize the Third Noble Truth is the only direction direction where true happiness lies.

Because you were clinging to concentration, you are standing exactly at the door when it opens.



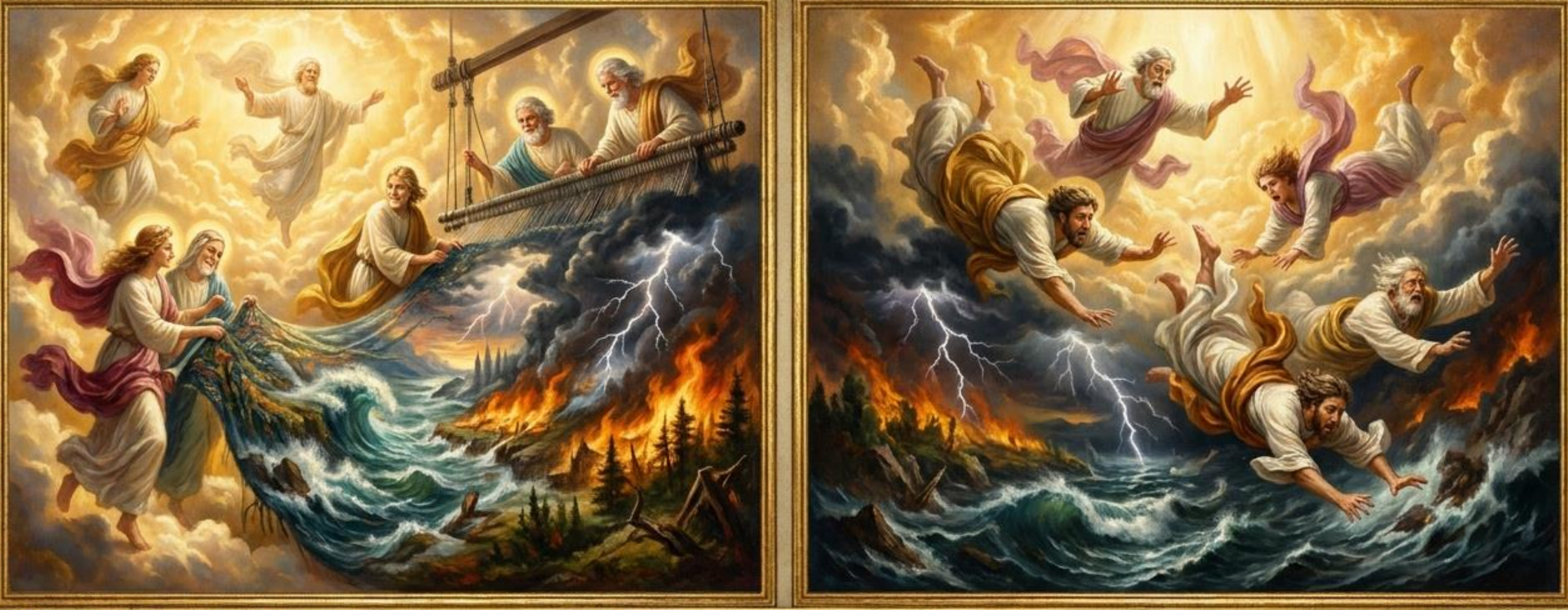
You can fly.

Direct the mind to the breath. Appreciate the stillness. Stop chasing chasing things that run away from you through your senses.

When you appreciate stillness, you position yourself to appreciate what is even better. When you incline to it, you find you are already at the door.

අත්දැකීම් නිර්මාණය කිරීම සහ එයින් නිදහස් වීම

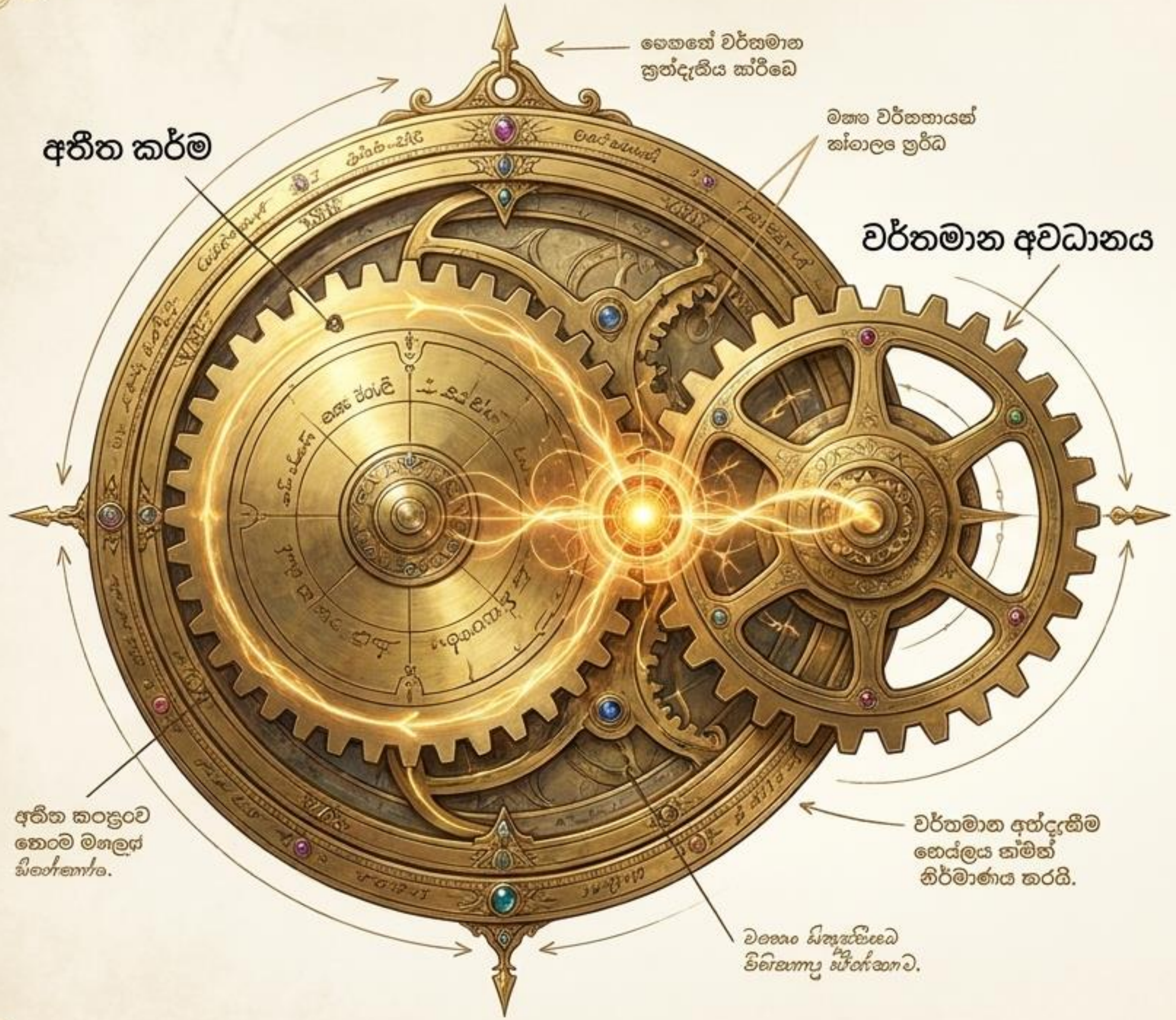
පාරිභෝගික මානසිකත්වයේ සිට විමුක්තිය දක්වා මනසේ පරිණාමය



අප නිර්මාණය කරන කතාව තුළම අපට ජීවත් වීමට සිදුවේ

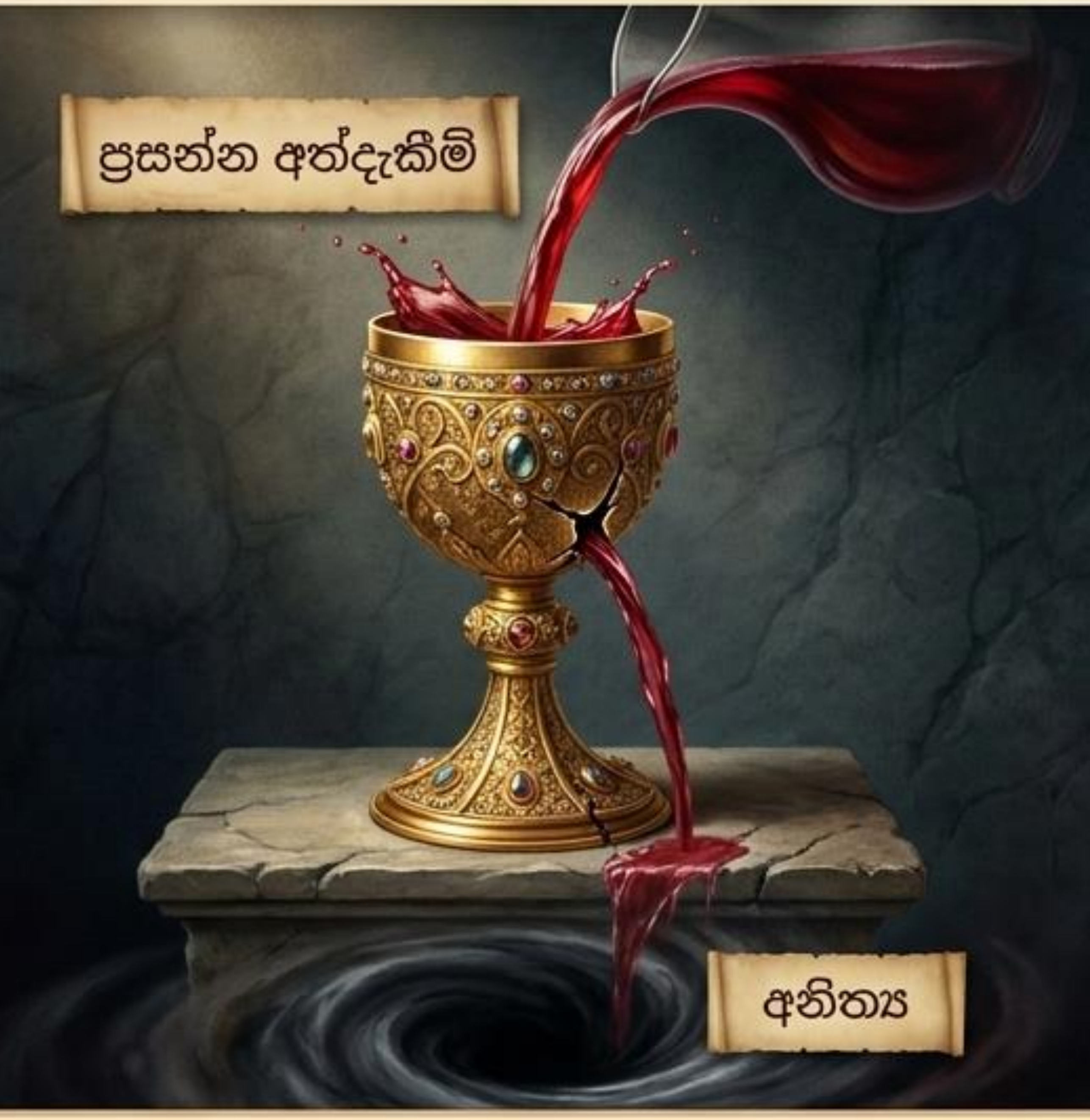
තවෝ දෙවිවරුන්ගේ කතාව: දෙවිවරුන් විසින් විනෝදය සඳහා දුක්ඛීත කතාවක් නිර්මාණය කළ පසු, ඔවුන්ටම එම කතාව තුළ ජීවත් විමට සිදුවිය. බුදුදහම පෙන්වා දෙන්නේ අපගේ ජීවිතයද මෙවැනිම ස්වයං නිර්මාණයක් බවයි.

ඔබ අත්දැකීම් විදින්නෙකු පමණක් නොවේ, ඔබ එහි නිෂ්පාදකයෙකි


අතීත කර්ම
වර්තමාන අවධානය
වර්තමාන අත්දැකීම
නිර්මාණය කරයි.
අතීත කරුංව

ඔබගේ මනස න්ෂ්ංක්‍රීයව නොසිටී. එය අතීත ක්‍රියා සහ වර්තමාන තේරීම් හරහා නිරන්තරයෙන්ම නව පැවැත්මක් නිර්මාණය කරයි.

බටහිර පාරිභෝගික මායාව: අත්දැකීම් මිරිකා ගැනීම


ප්‍රසන්න අත්දැකීම්
අනිත්‍ය

අප බොහෙ විට සිතන්නේ ජීවිතය කෙටි බැවින් හැකිතාක් සැප සම්පත් ලබා ගත යුතු බයි. වෙනස් වීමට පෙර අත්දැකීම් වැලඳ ගැනීම සහ අත්හැරීම හුදු පාරිභෝගීක ප්‍රවේශයකි. මෙය අවසානයේ වෙහෙසකර වේ.

බාහිර ලෝකයේ ගොදුරක් නොවී අභ්‍යන්තර නිශ්ශබ්දතාවය ගොඩනැගීම

ශරීරයේ වේදනාවක් හෝ ජීවිතයේ දුෂ්කරතා ඇති විට පවා, ඔබට ඔබ වෙනුවෞක් නිර්මාණය කළ හැකිය. ඔබ බාහිිරින් පැමිණෙන දේවල ගොදුරක් විය යුතු නැත.

පාරිභෝගිකයා එරෙහිව නිෂ්පාදකයා

	පාරිභෝගිකයා	නිෂ්පාදකයා
ප්‍රධාන අරමුණ	කෙටිකාලීන සතුට	දිගුකාලීන යහපත
වේදනාවට ප්‍රතිචාරය	තමා ගොදුරක් යැයි සිතීම	නිශ්චල මධ්‍යස්ථානයක් ගොඩනැගීම
අනිත්‍යය දැකීම	නැතිවීමට පෙර විදගැනීම	සැබවින්ම පවතින දේ සෙවීම
ක්‍රියාවන්හි පදනම	කෑදරකම සහ බිය	කුසලතාවය සහ ශීලය

නිෂ්පාදකයාගේ මෙවලම්: ශීලය සහ සමාධිය

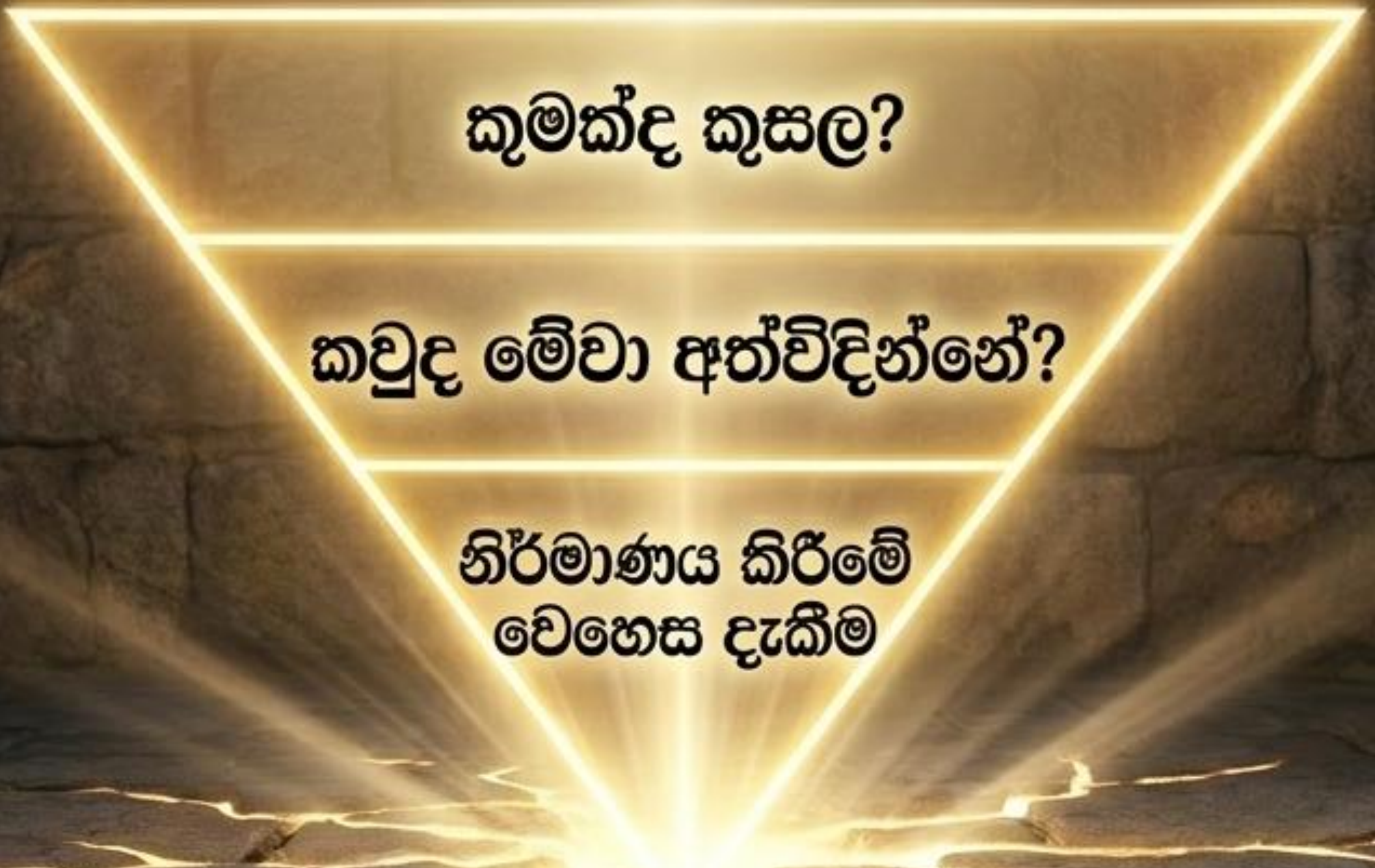
ශීලය

ක්ෂණික තෘප්තිය වෙනුවට දිගුකාලීන පසුතැවීම් වළක්වන තේරීම් කිරීම.

සමාධිය

බාහිර උත්තේජක මත රඳා නොපවතින, ඕනෑම තත්වයකට මුහුණ දිය හැකි යහපැවැත්මක් මනස තුළ ගොඩනැගීම.

ප්‍රඥාව ගැඹුරු කිරීම: නිවැරදි ප්‍රශ්න ඇසීම

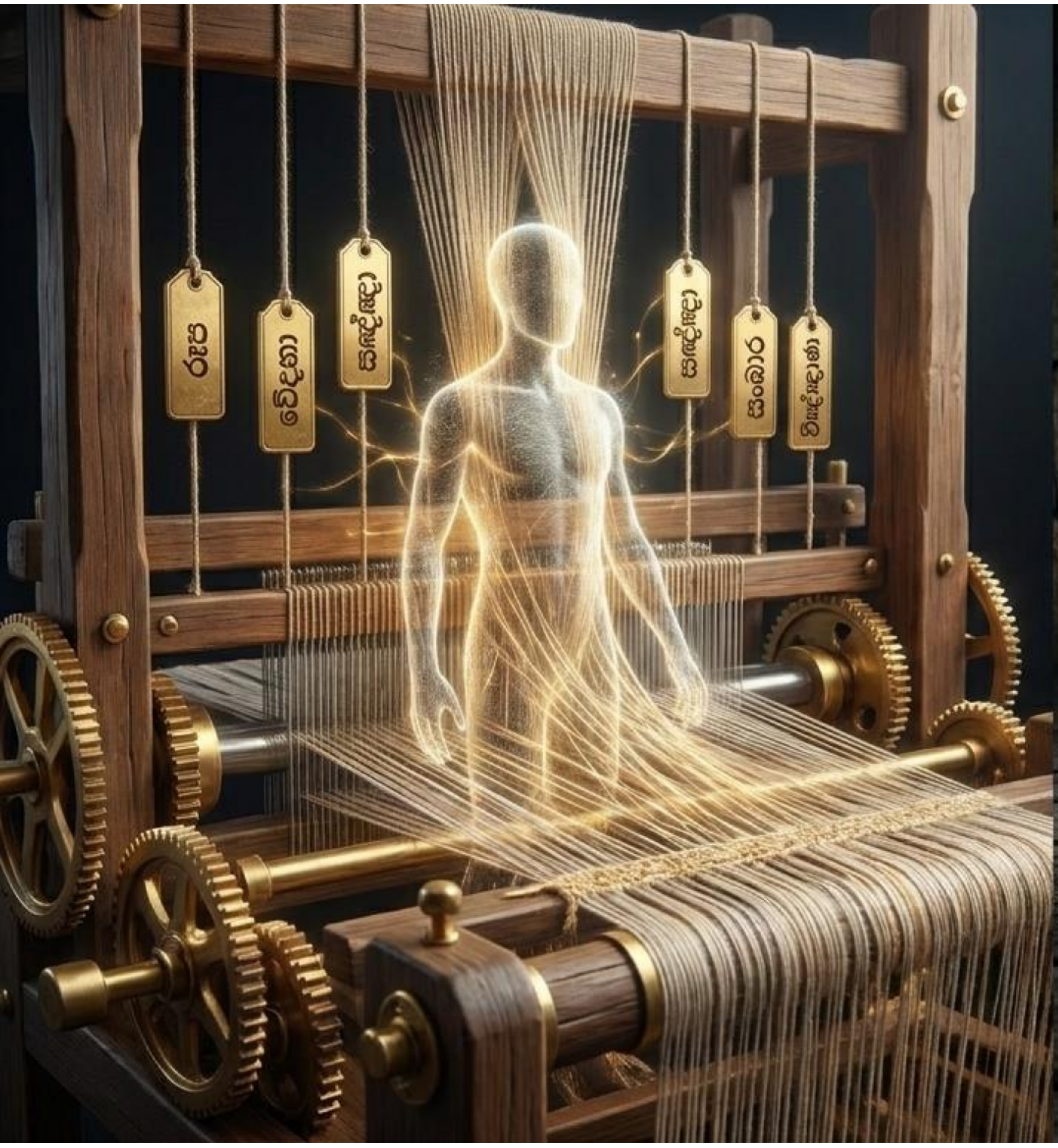


කුමක්ද කුසල?

කවුද මේවා අත්විදින්නේ?

නිර්මාණය කිරීමේ
වෙහෙස දැකීම

අනිත්‍යය යනු හුදෙක් දේවල් විනාශ වන බව දැකීම නොවේ. එය
මා සදාකාලිකවම මෙම නිර්මාණ ක්‍රියාවලියේ යෙදිය යුතුද?
යන ගැඹුරු ප්‍රශ්නය ඇසීමයි.


රූප
වේදනා
සඤ්ඤා
සඤ්ඤා
සංඛාර
විඤ්ඤාණ

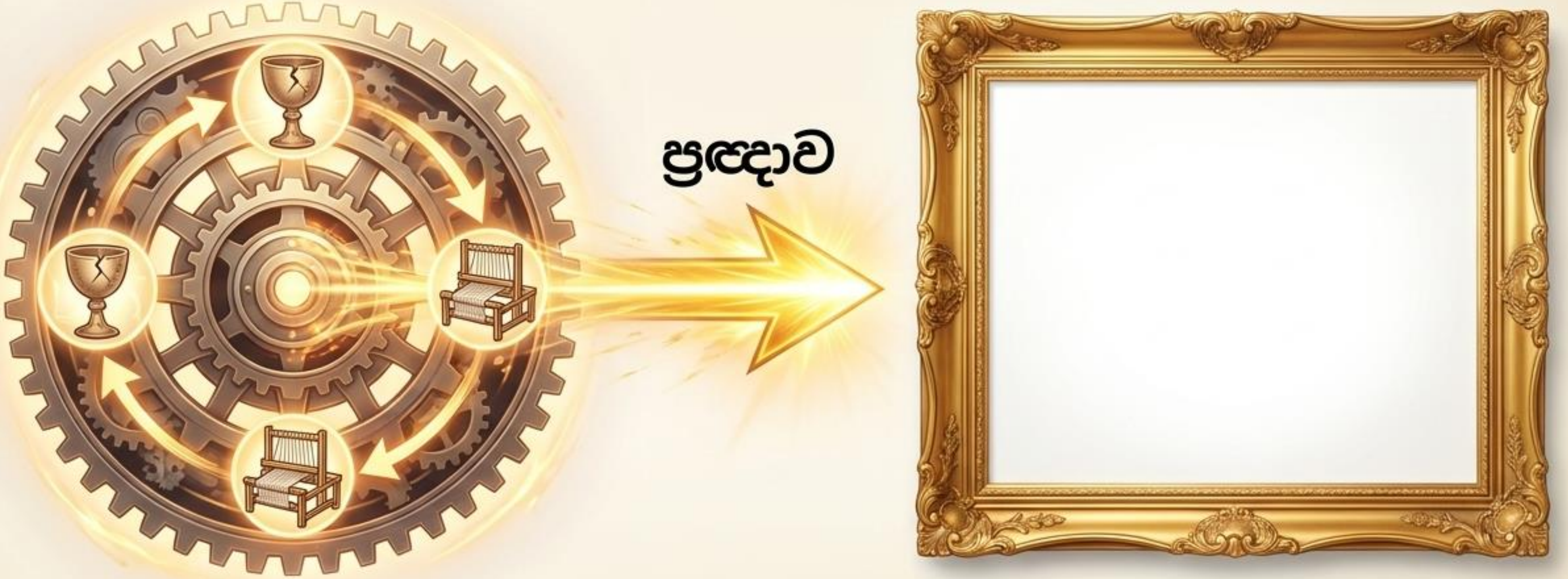
අත්විඳින්නා යනු තවත් එක් නිර්මාණයක් පමණි

ඔබ ප්‍රඥාවෙන් බලන විට, මේ පාරිභෝගිකයා යනු ඔබ විසින්ම නිර්මාණය කරන ලද ස්කන්ධ සමූහයක් බව වැටහේ. එසේණේ. එසේනම් අත්දැකීම් විඳීම සඳහා අත්දැකීම් නිර්මාණය කිරීමේ ඇති ඵලය කුමක්ද?

අත්හැරීම:
නිර්මාණකරුවාගේ වෙහෙස

පාරිභෝගිකයෙකු ලෙස ඔබ කොතරම්
දක්ෂ වුවත්, නිෂ්පාදකයෙකු ලෙස
ඔබ අවසානයේ වෙහෙසට පත් වේ.
සියලු උත්සාහයන් දරා අඛණ්ඩව
අත්දැකීම් ගොඩනැගීම ආතතියකි.
අත්හැරීමට ඉඩ සලසන්නේ
මෙම අවබෝධයයි.

කර්ම චක්‍රය බිඳ දැමීම: සකස් නොකළ නිදහස



හොඳම නිෂ්පාදකයා වීම පවා වෙහෙසකරය.
සැබෑ සාමය ඇත්තේ කර්මාන්තශාලාව වසා දැමීම තුළයි.

අසංඛත සතුට: කර්මාන්තශාලාව වසා දැමීම

මේ සියල්ල විසුරුවා හැරිය පසු, ඔබ නිර්මාණය කළ කිසිදු දෙයකට සම කළ නොහැකි,
අසංඛත සතුටක් උදාවේ. අප මෙතරම් වෙහෙසී භාවනා කරන්නේ එම සැබෑ නිදහස අත්දැකිමටයි.

වීමුක්තිදායක ප්‍රඥාවේ ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පය

ලෞකික සුවයෙන් ඔබ්බට ගිය ආර්ය පර්යේෂණය

බලා සිටීමෙන් පමණක් ප්‍රඥාව පහළ වේද?

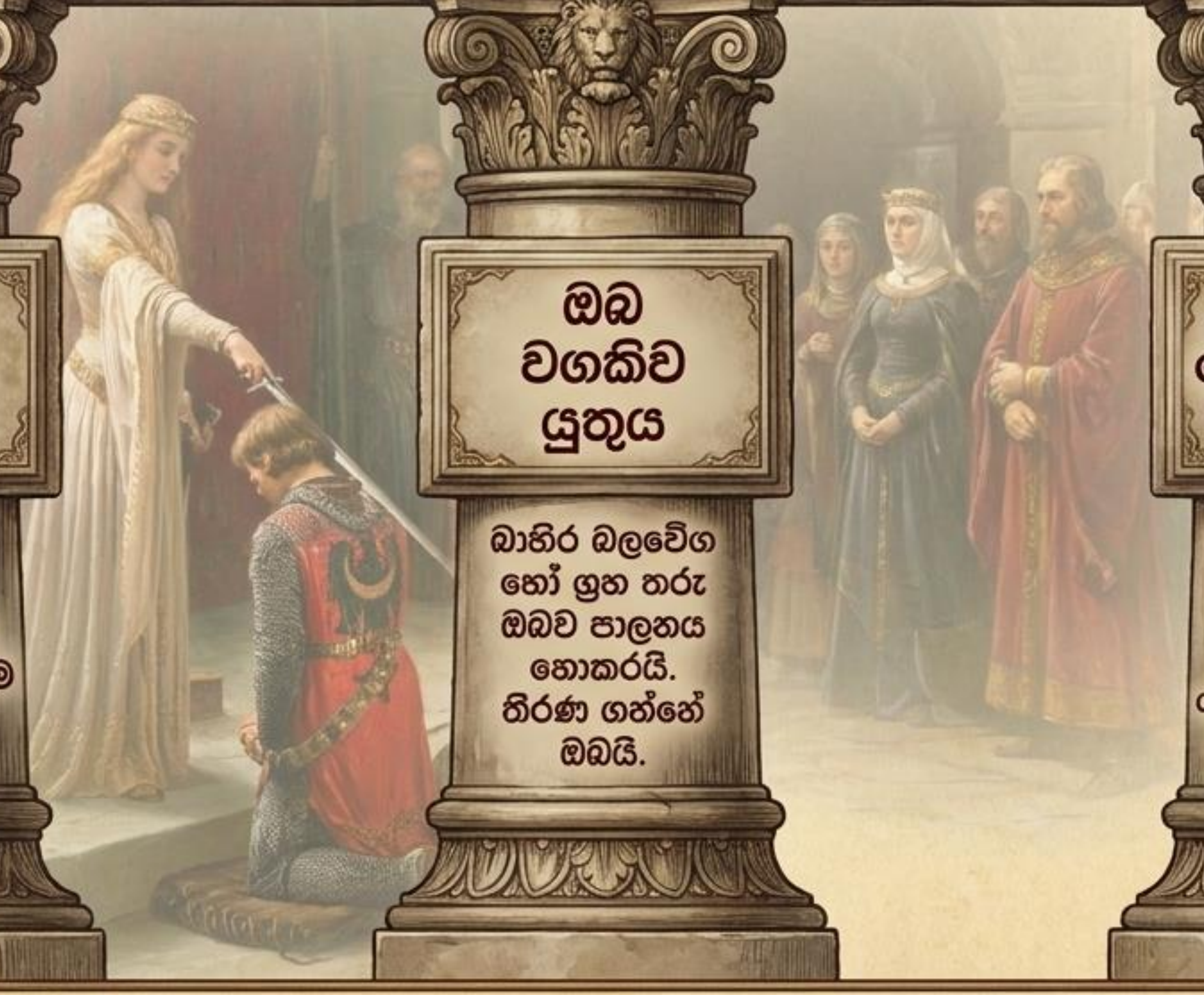
දශක ගණනාවක් භාවනා කළද, ශරීරය වියළී ගියද, නිසි ගුණාංග නොමැති නම් ප්‍රඥාව පහළ නොවේ.

සතිය සහ සමාධිය

මේවා හුදෙක් මූලික අවශ්‍යතා පමණි.

ප්‍රඥාව යනු අහම්බයක් නොවේ. එය ගොඩනැගිය යුතු සක්‍රීය ක්‍රියාවලියකි.

පදනම: කර්මය පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව



ක්‍රියාව සත්‍යයකි

එය මායාවක් නොවේ. ඔබගේ ක්‍රියාවන් සැබවින්ම සිදුවේ.

ඔබ වගකිව යුතුය

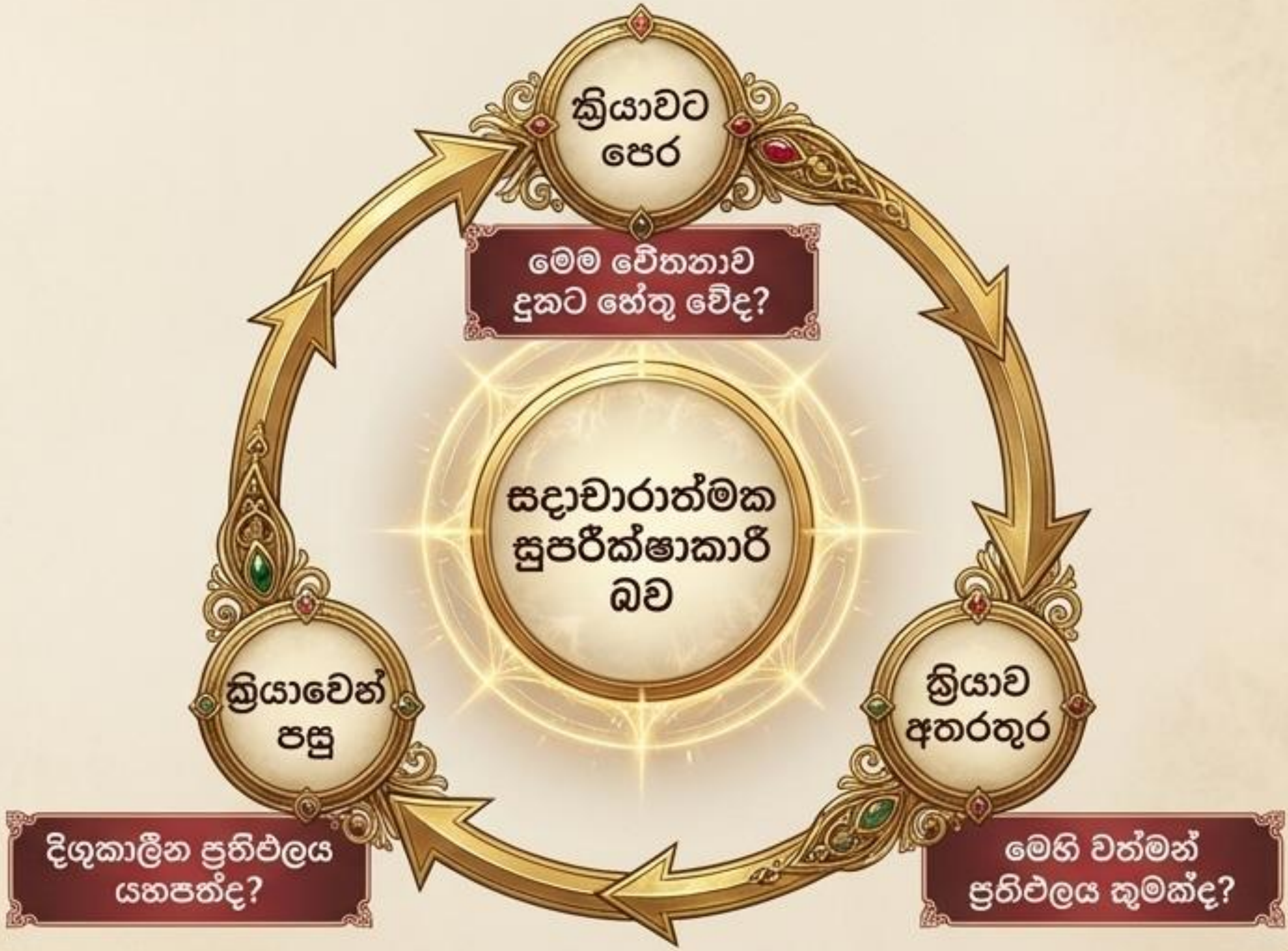
බාහිර බලවේග හෝ ග්‍රහ තරු ඔබව පාලනය නොකරයි. තිරණ ගන්නේ ඔබයි.

ප්‍රතිඵලය චේතනාව මත රඳා පවතී

ඔබ කරන්නේ හුදෙක් ජලයේ ඉරි ඇඳීමක් නොවේ. චේතනාවේ ස්වභාවය අනුව යහපත් හෝ අයහපත් ප්‍රතිඵල ලැබේ.

ක්‍රියාවලියේ එන්පීම: අප්‍රමාදය

රාහුල අවවාද චක්‍රය: ඔබේ චේතනාවන් නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කිරීම.



ක්‍රියාවට පෙර

මෙම චේතනාව දුකට හේතු වේද?

ක්‍රියාව අතරතුර

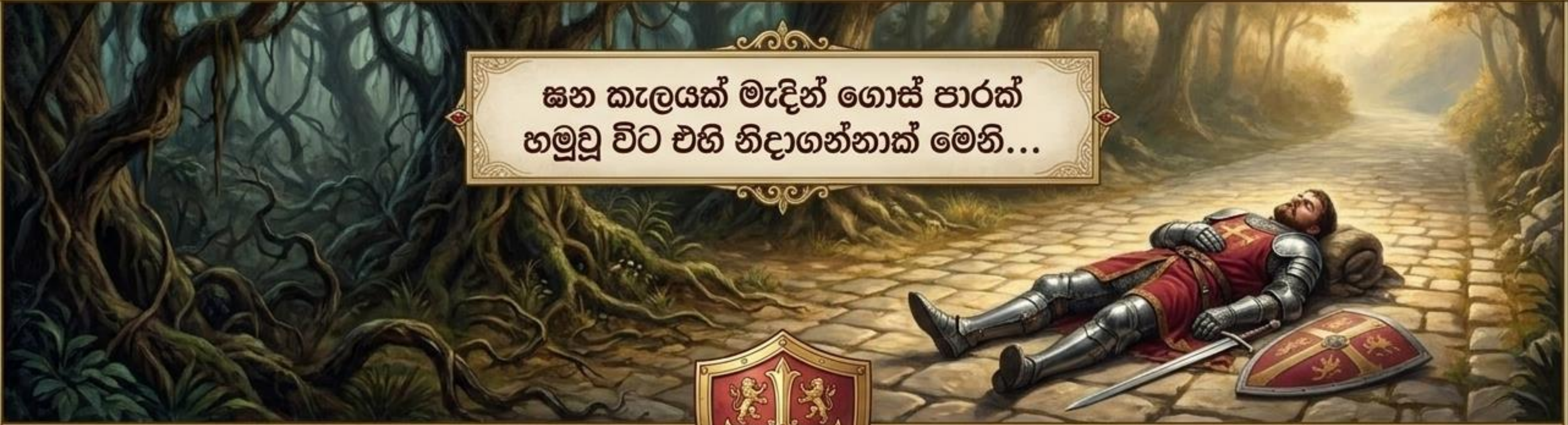
මෙහි වත්මන් ප්‍රතිඵලය කුමක්ද?

ක්‍රියාවෙන් පසු

දිගුකාලීන ප්‍රතිඵලය යහපත්ද?

සදාචාරාත්මක සුපරීක්ෂාකාරී බව

වර්තමාන මොහොත යනු විවේක ස්ථානයක් නොවේ



ඝන කැලයක් මැදින් ගොස් පාරක්
හමුවූ විට එහි නිදාගන්නාක් මෙනි...

වර්තමානයට පැමිණීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ.
ඔබ වර්තමානයේ සිටීය යුත්තේ එය සුවදායක නිසාම නොව, ඔබගේ චේත
වන් ක්‍රියාත්මක වන අයුරු දැකිය හැකි එකම රණබිම එය වන බැවිනි.

ආයුධය: ධම්මවිචය

සිතේ ඇතිවන කුසල සහ අකුසල ධර්මයන් වෙන්කර හඳුනාගැනීම.

අකුසල චේතනා

හානියක් සිදු කරයිද?

කුසල චේතනා

සැබෑ සතුටක් ගෙන දෙයිද?

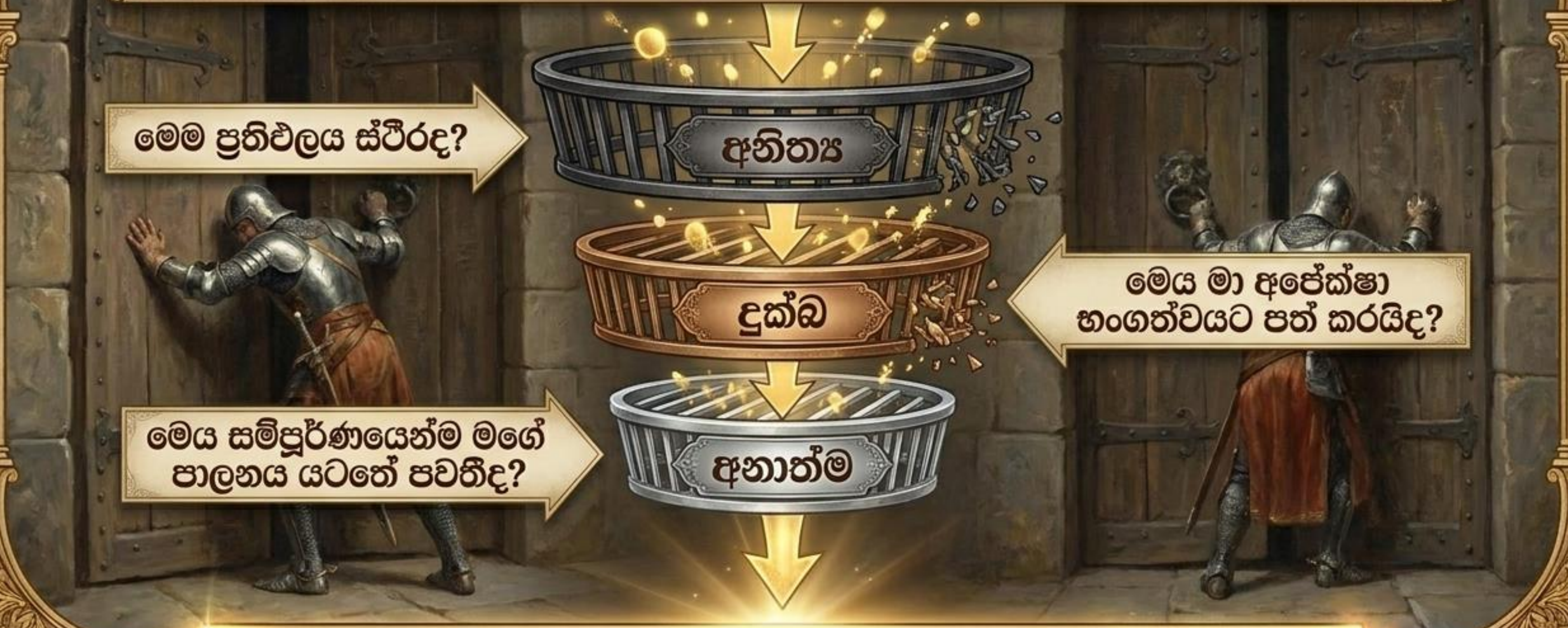
ප්‍රඥාව යනු හේතුඵල ධර්මය අනුව ක්‍රියාවන් නිරීක්ෂණය කරමින්,
අමා මහ නිවන දක්වාම කුසලතාවය වර්ධනය කිරීමයි.

ප්‍රමිතීන් දෙකක්: ලෞකික සුවය එදිරිව ආර්ය පර්යේෂණය

	ලෞකික සුවය	ආර්ය පර්යේෂණය
අවසාන ඉලක්කය	හොඳ රැකියාවක්, පවුල් ජීවිතයක්, මූලික සමාධියක්	අමෘතය - කිසිදා වෙනස් නොවන සදාකාලික සතුට
මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශය	සාමාන්‍ය මට්ටමෙන් සෑහීමකට පත්වීම	තමාගෙන්ම ඉහළම ප්‍රමිතීන් ඉල්ලා සිටීම

තෘප්තිමත් වීම වැළැක්වීමේ මිනුම් දණ්ඩ: ත්‍රිලක්ෂණය

මෙය හුදෙක් දර්ශනයක් නොව, ඔබගේ ක්‍රියාවන්හි ප්‍රතිඵල මනින දැඩි පෙරහනකි.



මෙම ප්‍රතිඵලය ස්ථීරද?

අනිත්‍ය

මෙය මා අපේක්ෂා භංගත්වයට පත් කරයිද?

දුක්ඛ

මෙය සම්පූර්ණයෙන්ම මගේ පාලනය යටතේ පවතීද?

අනාත්ම

මෙම පෙරහනෙන් සමත් නොවන කිසිවකින් සෑහීමකට පත් නොවන්න.

කර්ම වර්ග හතර

ලෞකික කුසල

ලෞකික මට්ටමින් යහපත්
ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන ක්‍රියා

කර්ම ක්ෂය කරන කර්මය

ලෞකිකත්වයෙන් ඔබ්බට ගොස්
අමා මහ නිවනට මග පාදන,
කර්මය අවසන් කරන ක්‍රියාව.

ලෞකික අකුසල

ලෞකික මට්ටමින්
හානිකර ක්‍රියා

මිශ්‍ර කර්ම

යහපත් සහ අයහපත්
ප්‍රතිඵල මිශ්‍රිත ක්‍රියා

විමුක්තිදායක ප්‍රඥාවේ සමීකරණය

සැබෑ සතුට සඳහා ඇති දැඩි කැමැත්ත

+

කර්මය පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව

+

නොපසුබස්නා අප්‍රමාදය

+

ත්‍රිලක්ෂණය නමැති උසස්ම ප්‍රමිතිය

=

විමුක්තිදායක ප්‍රඥාව

තෘෂ්ණාව මුළුමනින්ම නරක නැත.
සසර සැරිසැරීමෙන් මිදීමට ඇති තෘෂ්ණාව නිවනට උපකාරී වේ.

ප්‍රඥාව යනු හුදෙක් තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයක් නොවේ

ප්‍රඥාව ලබා දෙන නිශ්චිත එකම භාවනා ක්‍රමයක් නොමැත. එය ජනිත වන්නේ:

- නිවැරදි ප්‍රශ්න ඇසීමෙනි
- උසස්ම ප්‍රමිතීන් පවත්වා ගැනීමෙනි
- ලෞකික සුවයෙන් සෑහිමකට පත් හොවි ආර්ය පර්යේෂණයේ හිරත වීමෙහි

මෙයයි සිතේ සැබෑ වීරත්වය.

මනසේ වීරත්වය: වර්තමානයේ නිර්මාතෘ වීම

නවීන කර්මය ප්‍රගුණ කිරීම සහ හේතුඵල දහමේ කලාව.

කාමරයට කඩා වැදීම: ඔබ වින්දිතයෙක්ද? නිර්මාතෘවරයෙක්ද?

අක්‍රිය වින්දිතයා	සක්‍රිය නිර්මාතෘ
1. අතීත කර්මයට අන්ධ ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වයි.	වර්තමාන ප්‍රතිචාරය සවිඥානිකව තෝරා ගනී.
2. ‘ඔවුන් මට මෙය කළා’ යැයි සිතමින් බාහිර ලෝකයට දොස් පවරයි.	තම මනසින් එක් කරන දේ පිළිබඳව විමසිලිමත් වෙයි.
3. අත්දැකීම් තමා වෙත පැමිණෙන බව විශ්වාස කරයි.	වර්තමාන අත්දැකීම හැඩගස්වන්නේ තමා බව වටහා ගනී.

කර්මයේ යාන්ත්‍රණය: කාලය සහ අත්දැකීම

අතීත කර්මය

ඔබට පාලනය කළ නොහැකි, පිටතින් පැමිණෙන දේ.

+

වර්තමාන කර්මය

මේ මොහොතේ මනස ක්‍රියාකාරිව හැඩගස්වන ආකාරය.

+

වර්තමාන ප්‍රතිඵලය

වර්තමාන තිරණවල ක්ෂණීක බලපෑම.

=

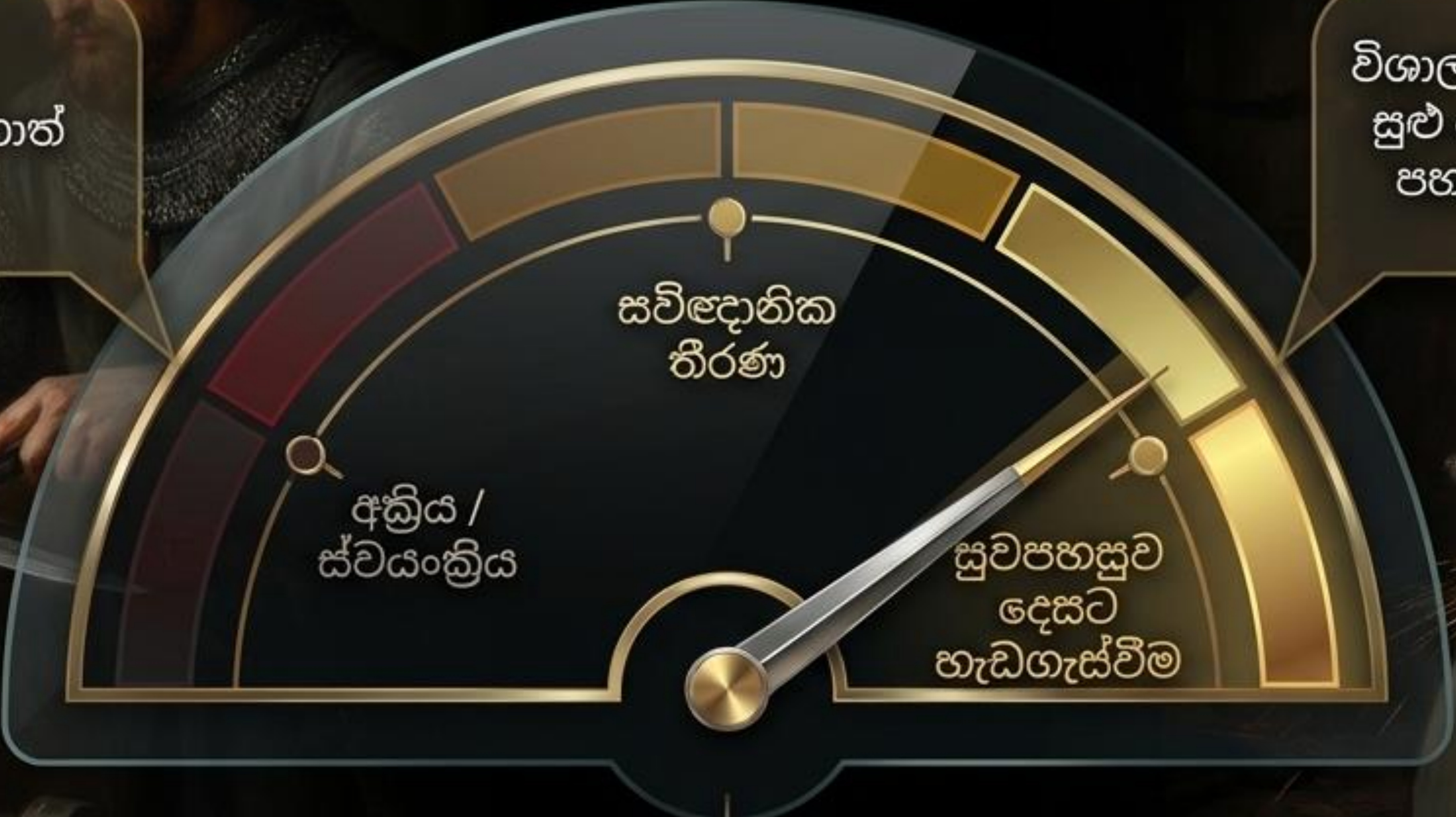
වර්තමාන අත්දැකීම

ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම අක්‍රිය නැත. මනස සැම මොහොතකම අත්දැකීම් හැඩගස්වයි.

ආයුධය මුවහත් කිරීම: හුස්ම හැඩගැස්වීම

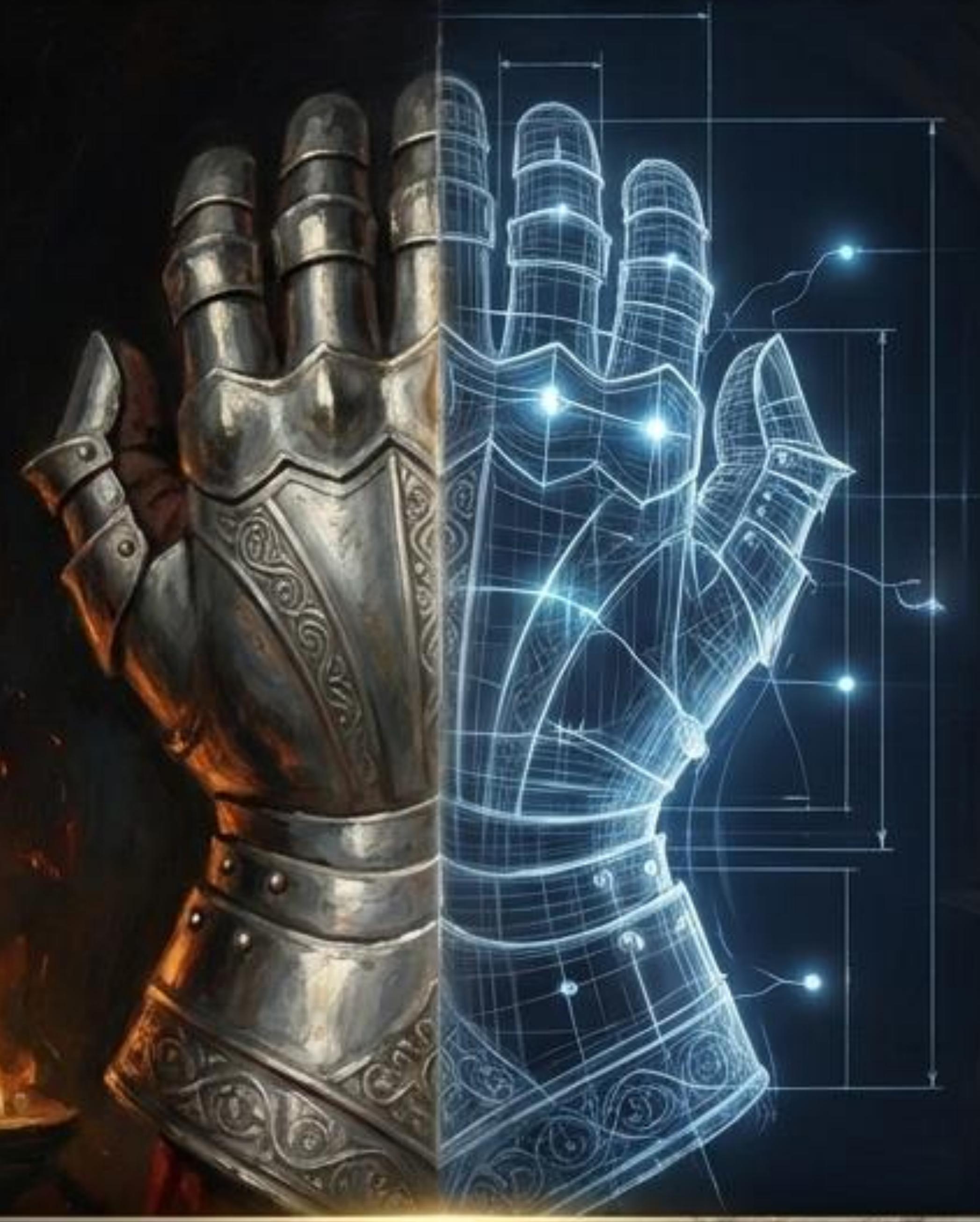
ඔබ හුස්ම ගන්නේ ස්වයංක්‍රියවද? නැතහොත් තිරණ ගනිමින්ද?

විශාල වෙනස්කම් අවශ්‍ය නැත. සුළු වෙනසක් කරමින් වඩාත් පහසු දිශාවට මනස යොමු කරන්න.


සවිඥානික තීරණ
අක්‍රිය / ස්වයංක්‍රිය
සුවපහසුව දෙසට හැඩගැස්වීම

ප්‍රිය හෝ අප්‍රිය අත්දැකීම් රඳා පවතින්නේ ඔබ මේ මොහොතේ ගන්නා තීරණ මත බව මෙයින් වැටහෙනු ඇත.

සංඥා: ඝනත්වයේ මායාව බිඳලීම



ශරීරය ඝන වස්තුවක් ලෙස

මනස විසින් දේවල් මත අලවන ලේබල්, එනම් 'සංඥා' අපගේ අත්දැකිම සිමා කරයි.

ශරීරය හුස්මෙහි ස්වභාවයක් ලෙස

ශරීරයේ සැම සංවේදනයක්ම හුස්මේ සංවේදනයක් ලෙස දකින්න. මෙය ඔබ ශරීරය ඇගයීමට ලක්කරන ආකාරය වෙනස් කරයි.

සිතුවිලි භාවිතා කරමින් ප්‍රශ්න කරන්න: 'මෙලෙස හුස්ම ගත්තොත් කෙසේද?'

වේදනාවේ චක්‍රය: ඊතලය සහ තුවාලය

ශාරීරික කලාපය

ශාරීරික හේතුව

සැබෑ ශාරීරික වේදනාව

මානසික කලාපය

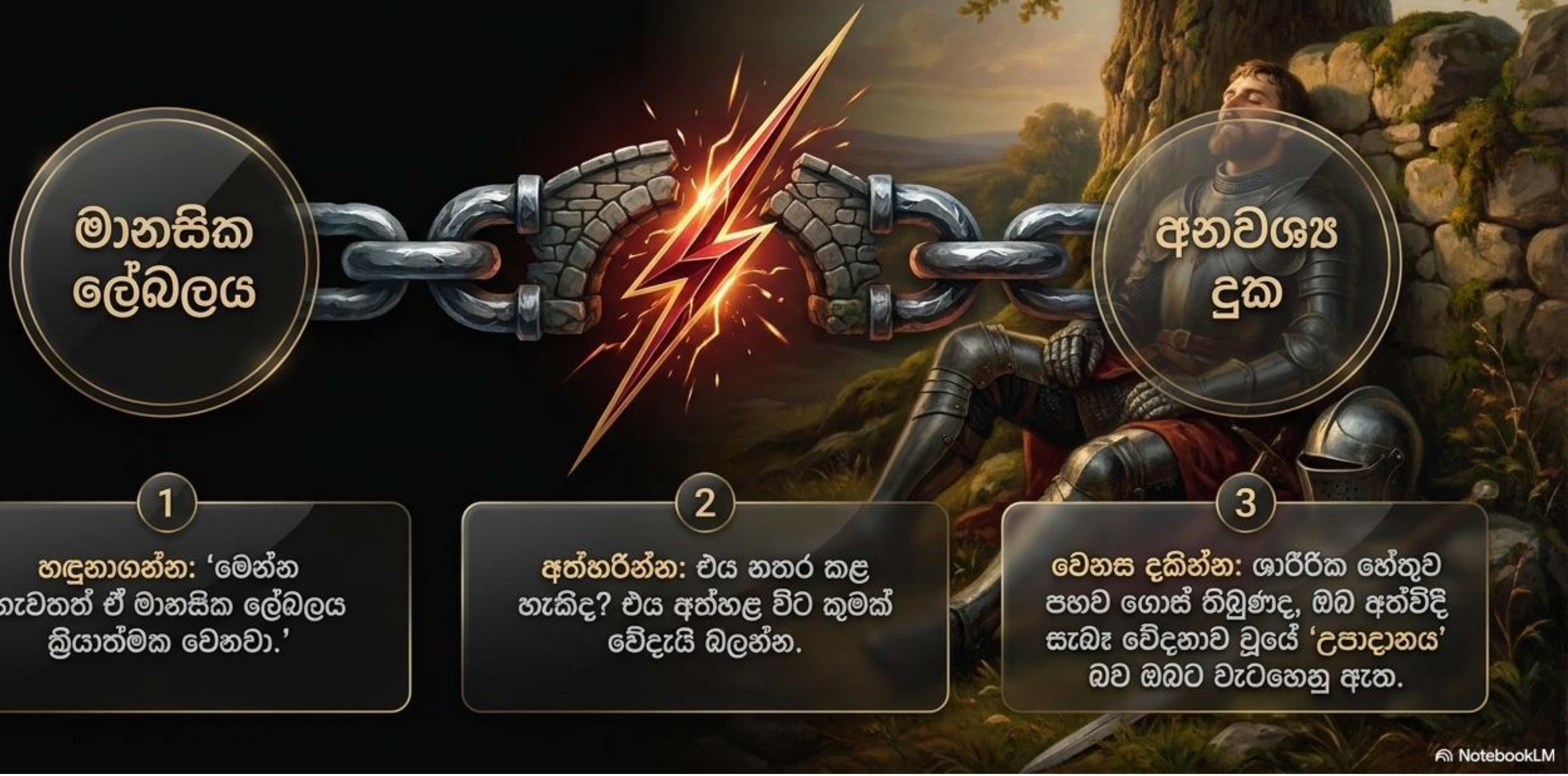
මානසික චිත්‍රය මැවීම

‘වේදනාවයි, වේදනාවයි, වේදනාවයි’
ලෙස ලේබල් කිරීම

උපාදානය / ග්‍රහණය කර ගැනීම

ප්‍රථම ආර්ය සත්‍යය: අපගේ වේදනාවෙන් වැඩි කොටසක් නිර්මාණය වන්නේ අපගේම උපාදානය, තෘෂ්ණාව සහ අවිද්‍යාව මගිනි.

පාලම සිඳලීම



1

හඳුනාගන්න: 'මෙන්න නැවතත් ඒ මානසික ලේබලය ක්‍රියාත්මක වෙනවා.'

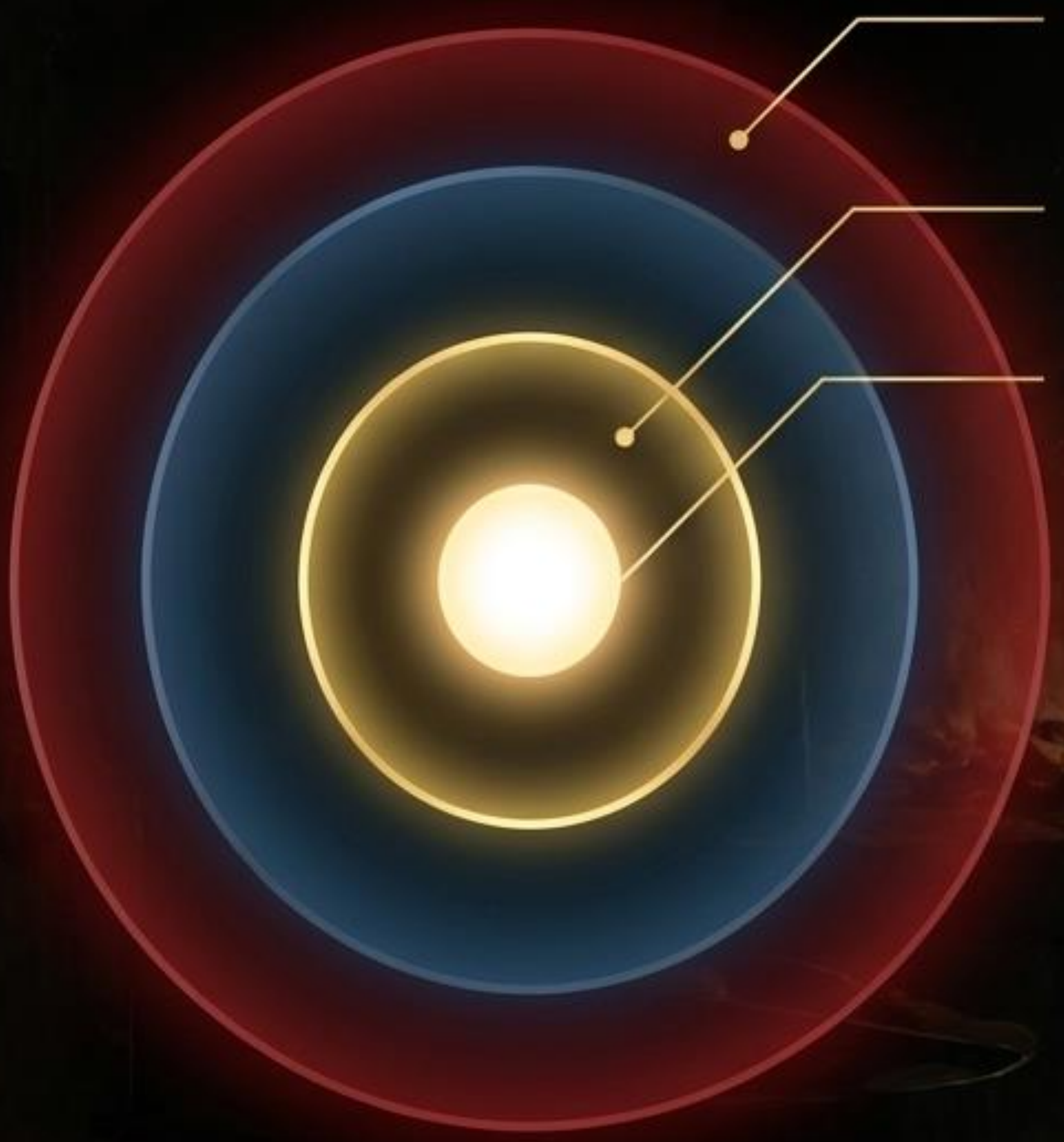
2

අත්හරින්න: එය නතර කළ හැකිද? එය අත්හළ විට කුමක් වේදැයි බලන්න.

3

වෙනස දකින්න: ශාරීරික හේතුව පහව ගොස් තිබුණද, ඔබ අත්විදී සැබෑ වේදනාව වූයේ '**උපාදානය**' බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.

මනසේ අඳුරු ලප ආලෝකමත් කිරීම



බාහිර ලෝකය වෙත අවධානය

පැහැදිලි චේතනා

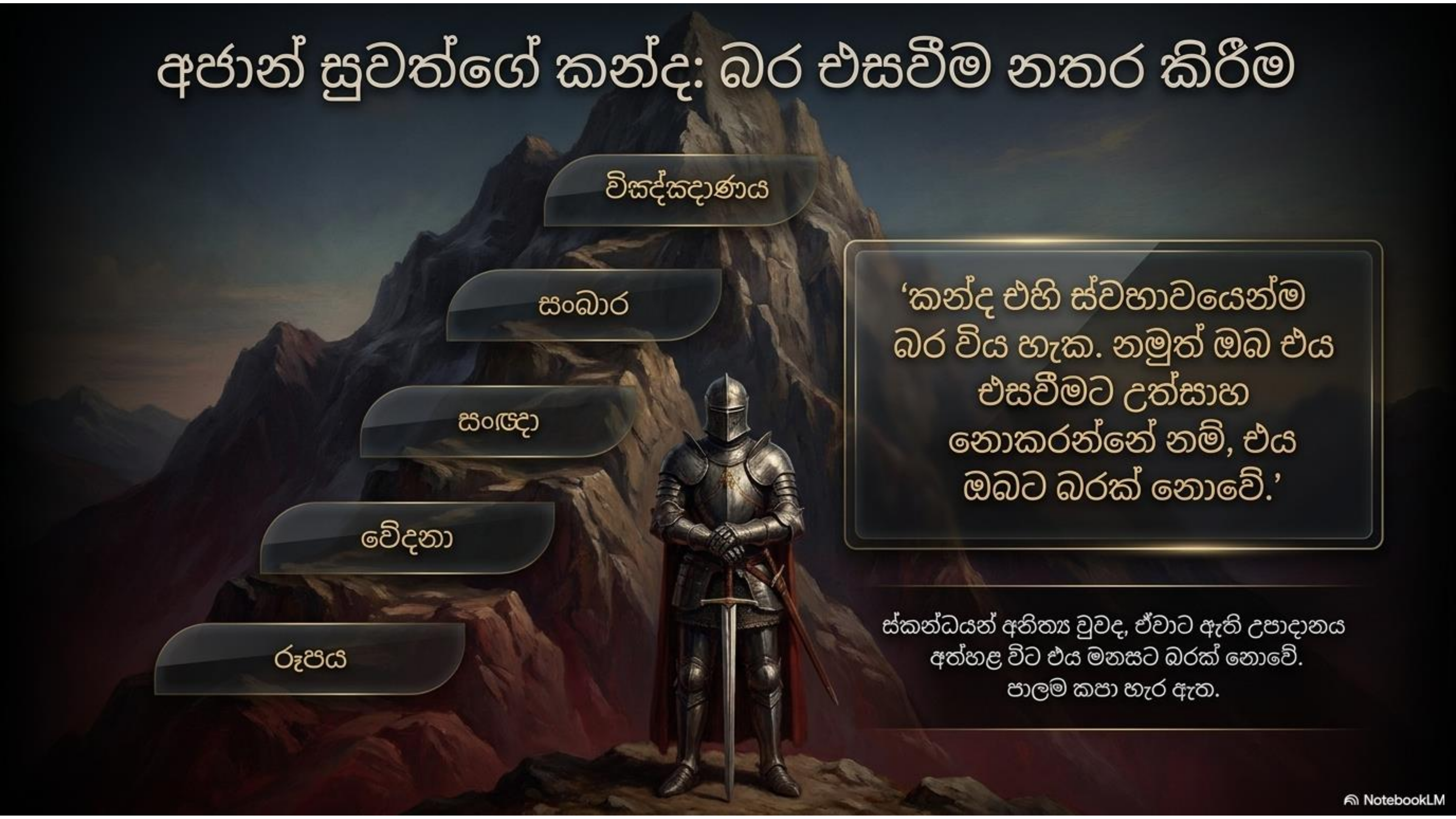
සියුම් අඳුරු ලප

අපගේ විශාලතම අඳුරු ලපය වන්නේ මේ මොහොතේ අප කරමින් සිටින දේ නොදැකීමයි.

මනස නිසල වන විට, අපගේ මැදිහත්වීම් වඩ වඩාත් සියුම් වේ.

කිසිවක් සිදු නොවන බව අපට සිතුනද, මනස තුළ අපට මඟහැරෙන බොහෝ දේ සිදුවෙමින් පවතී.

අජාන් සුවත්ගේ කන්ද: බර එසවීම නතර කිරීම



විඤ්ඤාණය

සංඛාර

සංඥා

වේදනා

රූපය

> ‘කන්ද එහි ස්වභාවයෙන්ම බර විය හැක. නමුත් ඔබ එය එසවීමට උත්සාහ නොකරන්නේ නම්, එය ඔබට බරක් නොවේ.’

ස්කන්ධයන් අනිත්‍ය වුවද, ඒවාට ඇති උපාදානය අත්හළ විට එය මනසට බරක් නොවේ. පාලම කපා හැර ඇත.

අනවශ්‍ය දුක: පදනම් ප්‍රශ්න කිරීම

පැරණි පුරුද්ද

“මෙය මාගේ හරයයි, මා යනු මෙයයි, මගේ මනස ක්‍රියා කළ යුත්තේ මෙලෙසයි.”

අඛණ්ඩ, අනවශ්‍ය බරක් කරපින්නා ගැනීම.

නිදහස් කිරීම

ඒ උපකල්පන ප්‍රශ්න කරන්න. මනස එලෙසම ක්‍රියා කළ යුතු නැත.

මනස ලිහිල් වේ. පෙර නොදුටු දේ හදිසියේම දැකගත හැකිය.

විබෝධය අහම්බයක් නොවේ: එය ප්‍රගුණ කළ හැකි කුසලතාවකි

- විබෝධය යනු අහසින් කඩා වැටෙන දෙයක් හෝ පිටතින් පැමිණෙන දෙයක් නොවේ.
- එය ගින්නක් දැල්වීම හෝ පිහියක් මුවහත් කිරීම මෙන්, ඔබට ප්‍රගුණ කළ හැකි ඉහළම 'කුසලතාවයි'.

මූලික රීතිය: 'මාගේ කර්මයේ හිමිකරු මම වෙමි.'

ඔබගේ ක්‍රියාවන්ගේ ප්‍රතිඵල දෙස බලමින්, ඒවා වඩාත් නිවැරදි, වඩාත් සියුම් සහ මනසට බරක් නොවන පරිදි සකස් කරන්න.

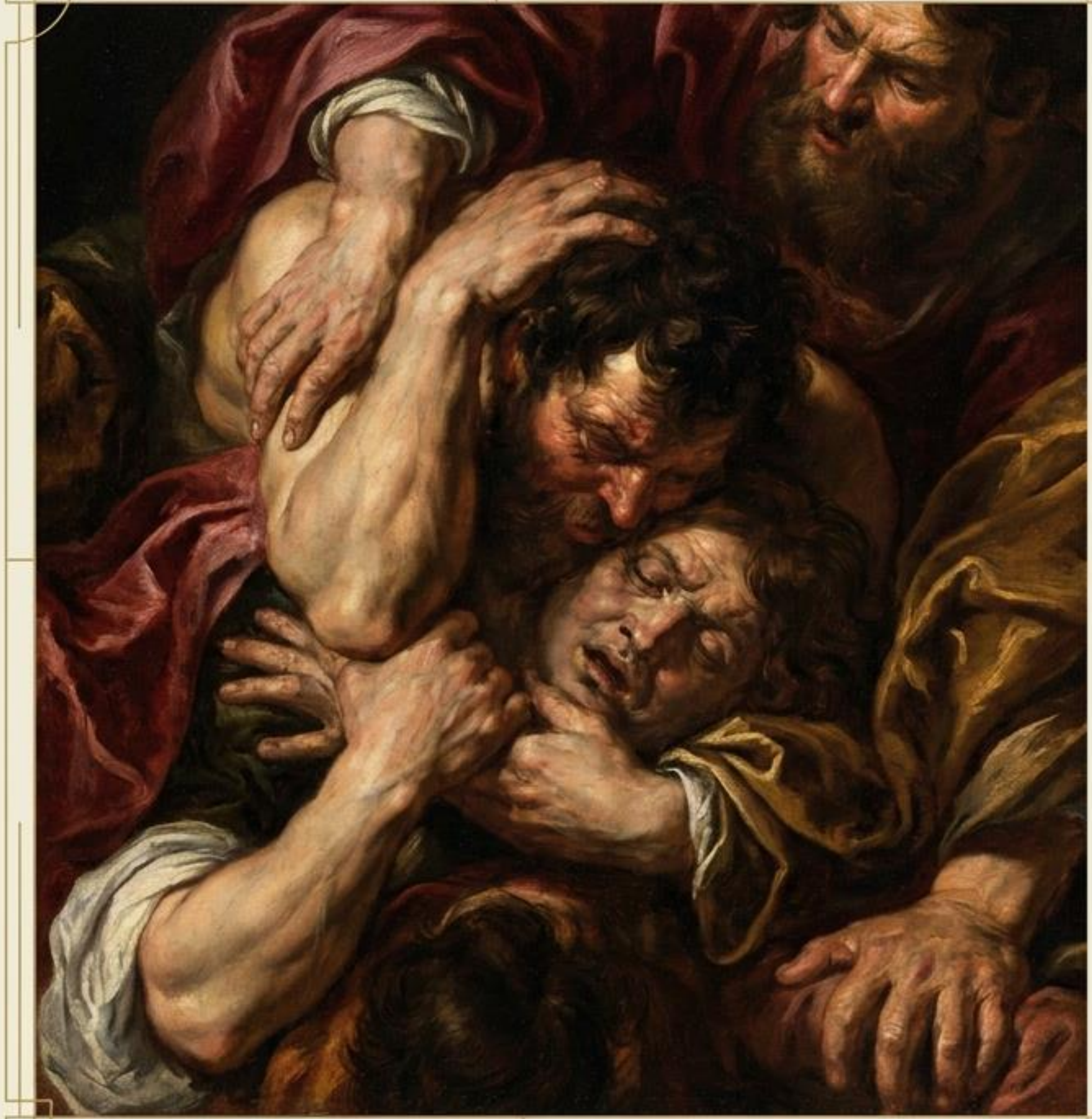
සැබෑ විප්ලවය

වර්තමාන මොහොත සමග ඔබ සම්බන්ධ වන ආකාරය
වඩාත් කුසලතාපූර්ණ කර ගැනීමේ මෙම සරල ක්‍රියාවලියට,
ඔබව සම්පූර්ණ විමුක්තිය දක්වාම ගෙන යා හැකිය.

එයම සැබෑ විප්ලවයකි.

දුක් කන්දරාව බිඳ හෙළීම

වේදනාව, මනසේ කතන්දර සහ
උපාදානය විග්‍රහ කරමින් දුකෙන්
නිදහස් වීමේ ප්‍රායෝගීක
මඟපෙන්වීමක්.



දුක යනු දරාගැනීමට අපහසු, යෝධ කන්දක් වැනි හැඟීමකි

> “දුක පැමිණි විට එය අපව යටපත් කරයි. අපට එහි බර දරාගත නොහැක. අප ඊට බිය වී, කලබලයට පත් වූ විට අප කරන්නේ එම දුක තවත් වැඩි කර ගැනීමයි.”

බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක පිළිබඳව දේශනා කළේ අපව බිය ගැන්වීමට නොව, ඊට නිශ්චිත පිළීයමක් ඇති බැවිනි.

පළමු පියවර: මනස ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන ඒම

ආනාපානසතිය

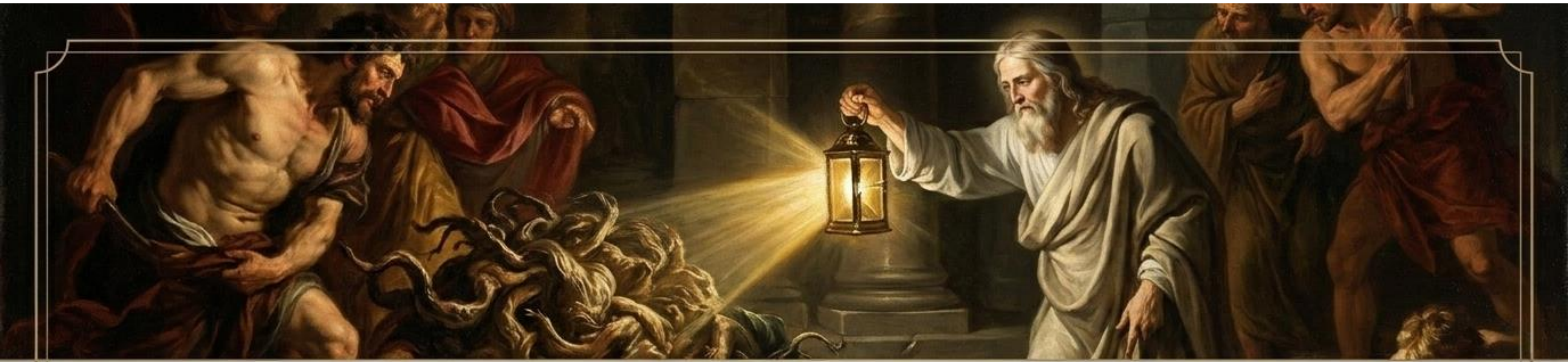
හුස්ම ගැනීම සහ පිටකිරීම් පිළිබඳව පමණක් අවධානය යොමු කරන්න.

මනස සන්සුන් කිරීම

විඩාව දැනේ නම් ප්‍රබෝධමත් ලෙසත්, කලබලකාරී නම් සන්සුන් ලෙසත් හුස්ම ගන්න.

ආරක්ෂිත පදනම

මනසට සුවදායක, ආරක්ෂිත සහ සන්සුන් පදනමක් ගොඩනඟා ගන්න.



බීය සහ පලායාම වෙනුවට කුතුහලය

සාමාන්‍ය ප්‍රතිචාරය:
පලායාම සහ කලබල වීම

↓

ප්‍රතිඵලය: දුක තවදුරටත් වර්ධනය වීම.

නිවැරදි ප්‍රතිචාරය:
අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ කිරීම

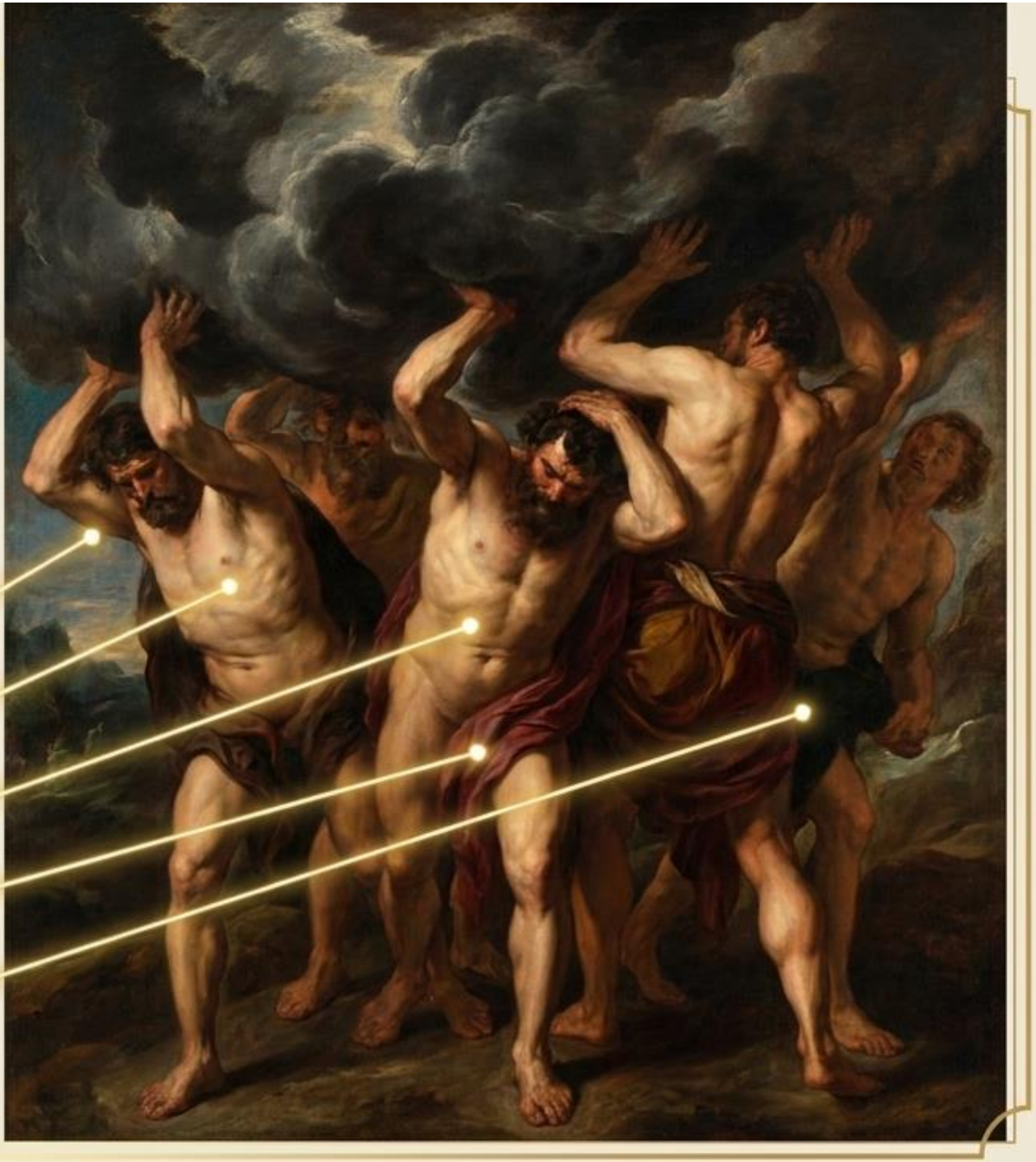
↑

ප්‍රතිඵලය: දුක කළමනාකරණය කර,
එය අවසන් කළ හැකි වීම.

දුක නැති කළ හැක්කේ එය නිසි ලෙස අවබෝධ කරගැනීමෙන් (පරිඥ්දෛය්‍ය) පමණී.

පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය: දුක නිර්මාණය වන කොටස් 5

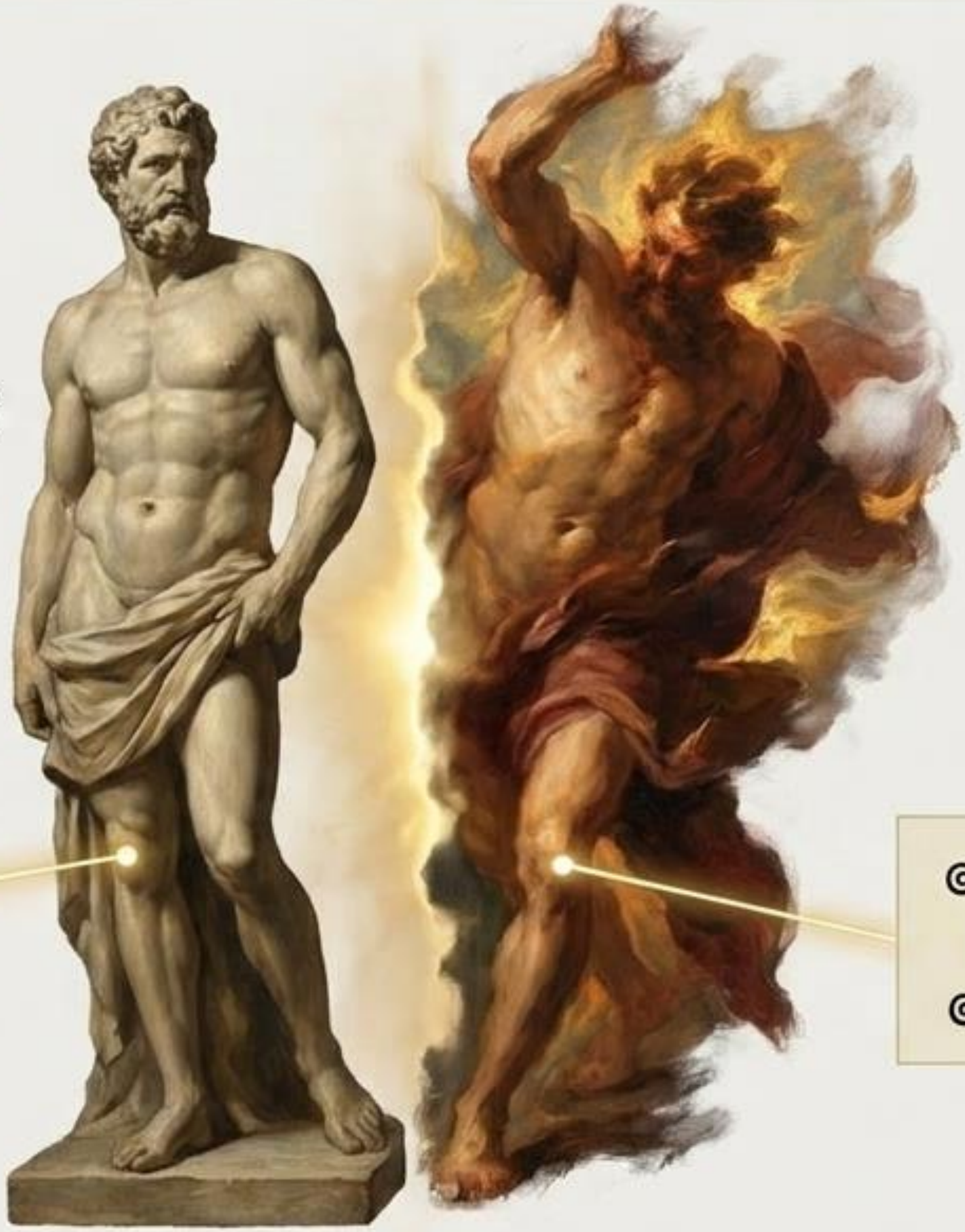
බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම යෝධ දුක් කන්දරාව කුඩා කොටස් 5කට වෙන් කර පෙන්වා දුන් සේක. දුක යනු තනි, ඝන වස්තුවක් නොවේ; එය ක්‍රියාවලියකි.



1. රූප: භෞතික ශරීරය
2. වේදනා: දැනෙන සංවේදනා
3. සඤ්ඤා: සංවේදනාවලට දෙන නම්/ලේබල්
4. සංඛාර: ගොඩනඟන කතන්දර සහ සිතුවිලි
5. විඤ්ඤාණ: මේ සියල්ල පිළිබඳව දැනුවත් වීම

රූපය සහ වේදනාව වෙන් කර හඳුනා ගැනීම

උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ දණහිසේ වේදනාවක් ඇතැයි සිතන්න. එය තනි, විශාල වේදනාවක් ලෙස දැනුණත්, සැබවින්ම එහි ඇත්තේ වෙනස් කොටස් දෙකකි:

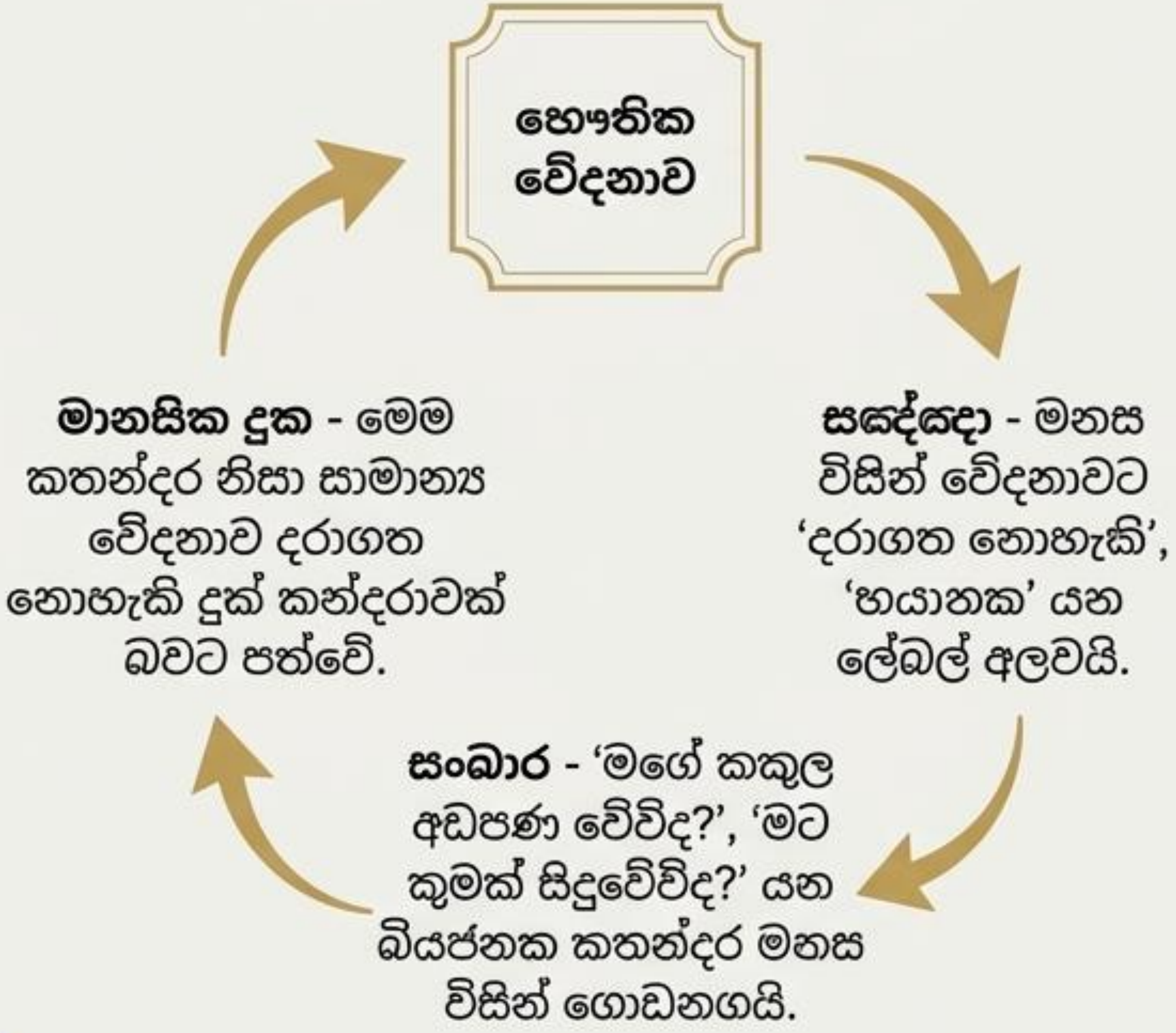


රූපය - ඔබේ දණහිස. එයට කිසිදු වේදනාවක් දැනෙන්නේ නැත.

වේදනාව - ශරීරය වටා ඇතිවන තාවකාලික, වෙනස් වන සංවේදනා.

මේවා තනි ඝන වස්තුවක් නොවේ; ගල් කැට හෝ වැලි ගොඩක් මෙන් කුඩා සංවේදනා සමූහයකි.

සඤ්ඤා සහ සංඛාර: මනසේ කතන්දරකරුවෝ



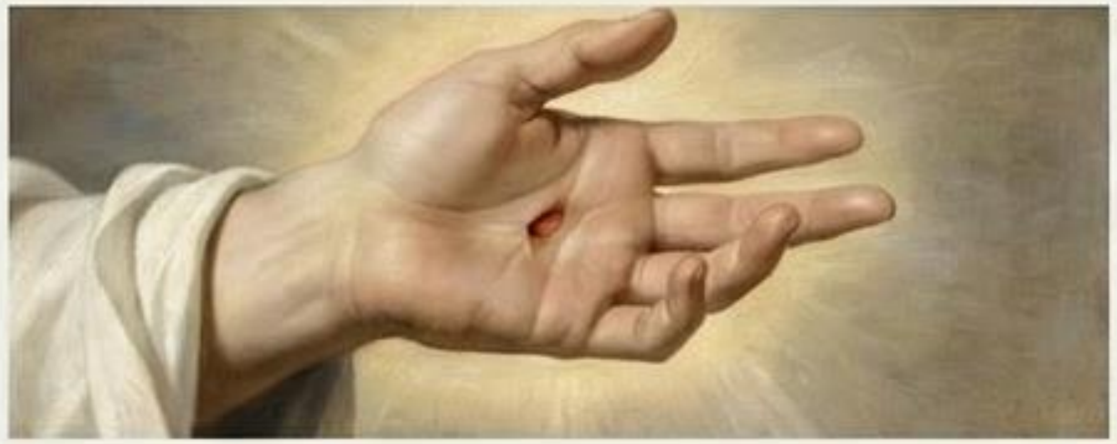
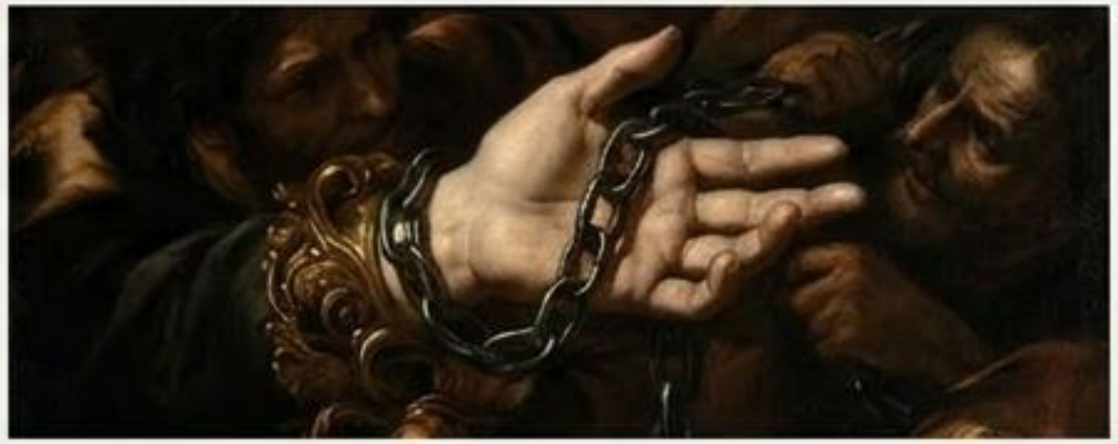
භෞතික වේදනාව

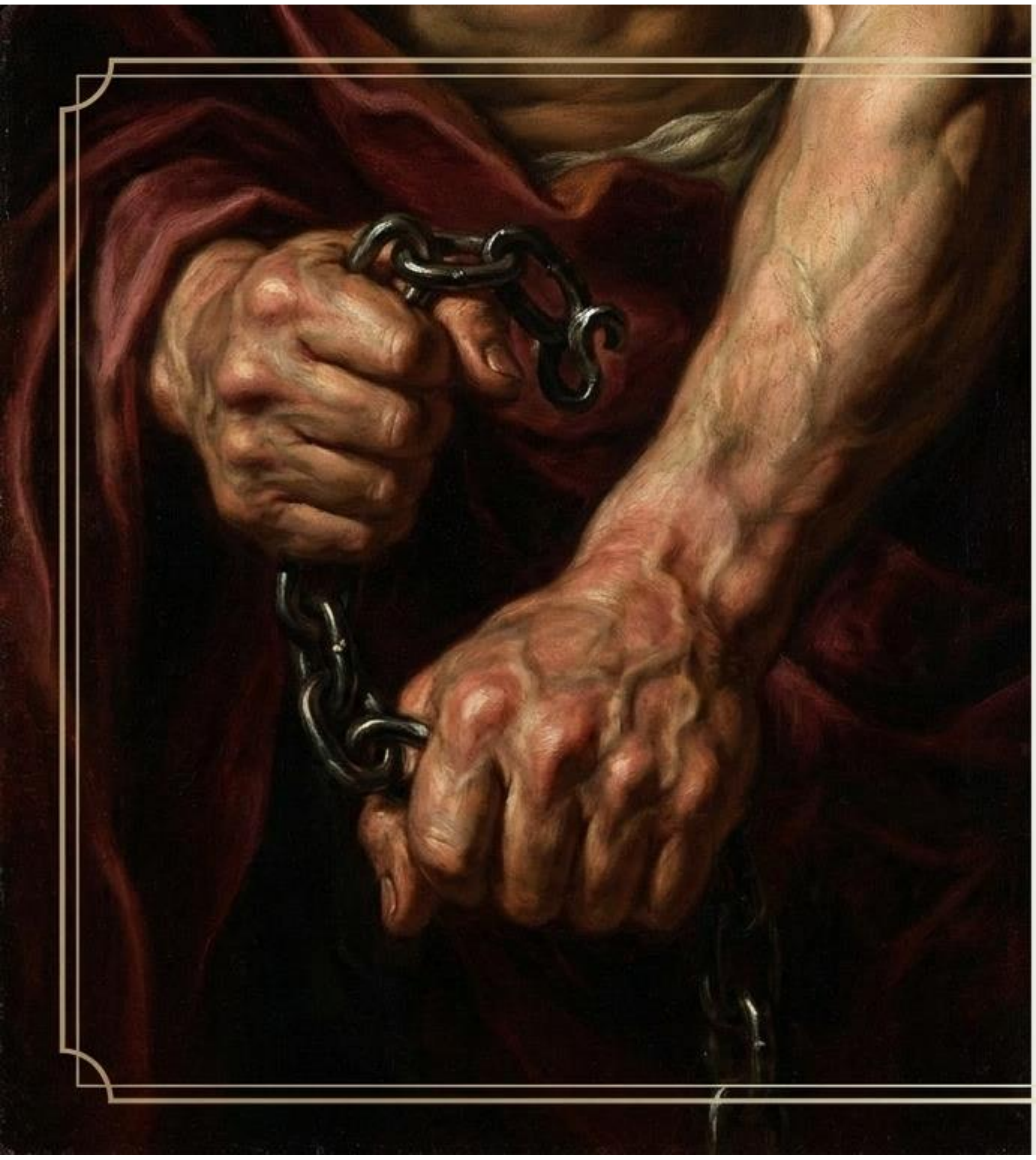
සඤ්ඤා - මනස විසින් වේදනාවට 'දරාගත නොහැකි', 'භයානක' යන ලේබල් අලවයි.

සංඛාර - 'මගේ කකුල අඩපණ වේවිද?', 'මට කුමක් සිදුවේවිද?' යන බියජනක කතන්දර මනස විසින් ගොඩනගයි.

මානසික දුක - මෙම කතන්දර නිසා සාමාන්‍ය වේදනාව දරාගත නොහැකි දුක් කන්දරාවක් බවට පත්වේ.

දුක යනු කුමක්දැයි හඳුනාගනිමු:
භෞතික සංවේදනය සහ මානසික කතන්දරය

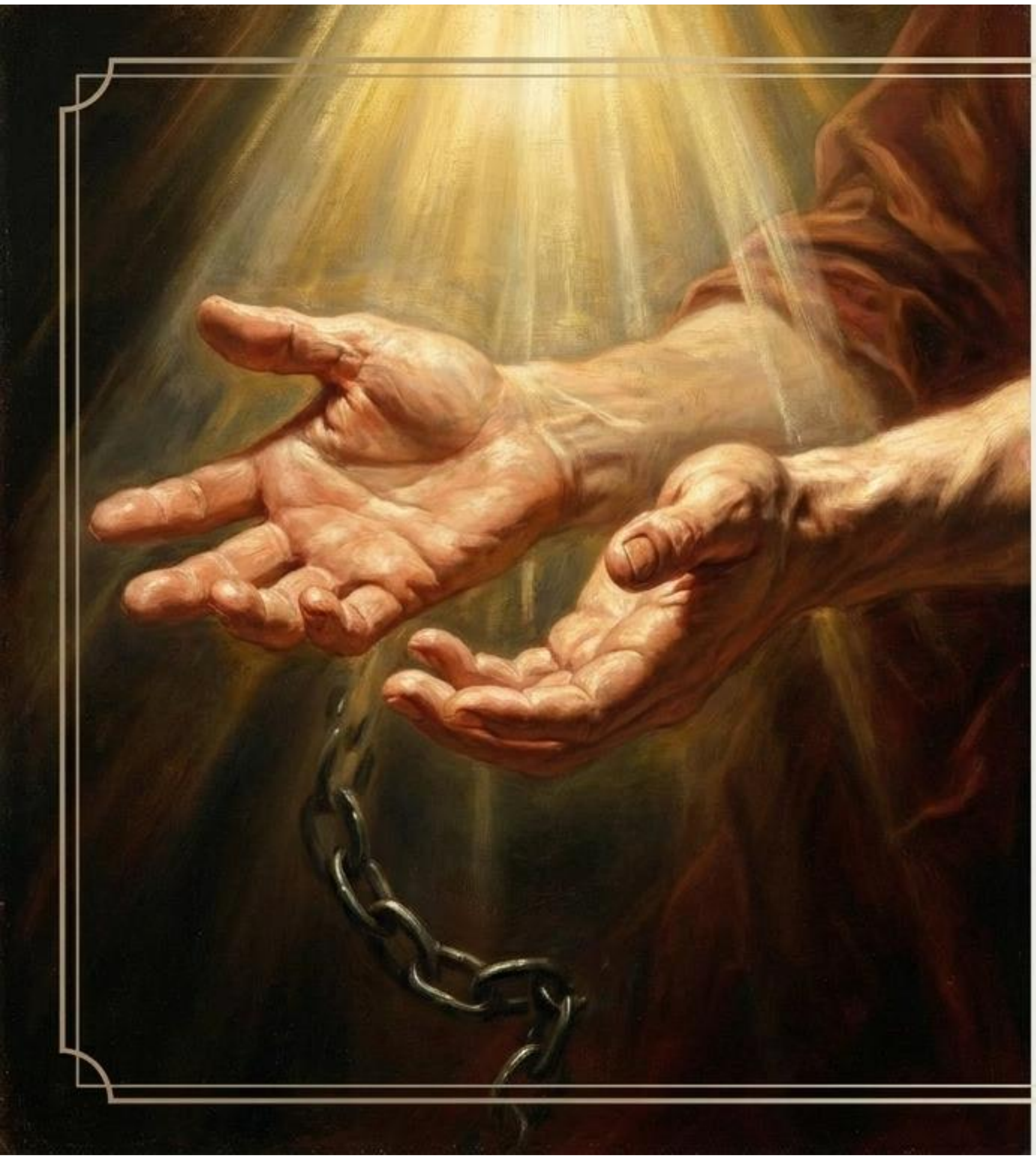
		
ස්වභාවය	රස්නය, පීඩනය වැනි හුදු සංවේදනයක් පමණී	බිය, කෝපය සහ කනස්සල්ලෙන් පිරුණු කතන්දරයකි
කාලය	තාවකාලිකයි, මොහොතින් මොහොත වෙනස් වේ	අනාගතය දක්වා විහිදෙන, නිමක් නැති දෙයක් සේ දැනේ
පාලනය	පහසුවෙන් කළමනාකරණය කළ හැක	දරාගත නොහැකි තරම් බරපතල යැයි හැගේ



දුක එකට බැඳ තබන මැලියම්: ‘මගේ’ යැයි අල්ලා ගැනීම

ස්කන්ධයන් (අපගේ සිරුර, වේදනාවන්, සිතුවිලි) ස්වභාවයෙන්ම දුකක් නොවේ. ඒවා දුකක් බවට පත්වන්නේ අප ඒවාට ඇලී සිටින (උපාදාන) විටදී පමණි.

වේදනාව ‘මගේ වේදනාව’ හෝ ‘මගේ කකුල’ ලෙස හඳුන්වමින් අප එයට අයිතිවාසිකම් කියයි. දුක යනු මෙම ඇලී සිටීමයි. මෙම අල්ලා ගැනීමඡ් හුදෙක් අපගේ පුරුද්දක් පමණි. පුරුදු වෙනස් කළ හැක.



අතහැරීමේ කලාව: කතන්දරය නැරඹීම පමණක් කරන්න

- ✓ මනසේ ගොඩනැගෙන කතන්දර සත්‍ය යැයි විශ්වාස කිරීම නවත්වන්න.
- ✓ එම කතන්දර හුදෙක් මනසේ ඇතිවන වචන කිහිපයක් ලෙස පමණක් නරඹන්න.
- ✓ ඔබ මුදල් ගෙවා බැලීමට ගිය චිත්‍රපටයක් නොවන බැවින්, මෙම මානසික කතන්දරය අවසන් වනතුරු අනුගමනය කිරීම අවශ්‍ය නැත.

‘මගේ’ යන ලේබලය අතහැරිය විට කුමක් සිදුවේදැයි විමසිලිමත් වන්න.

දූවිලි බවට පත් වූ දුක් කන්දරාව

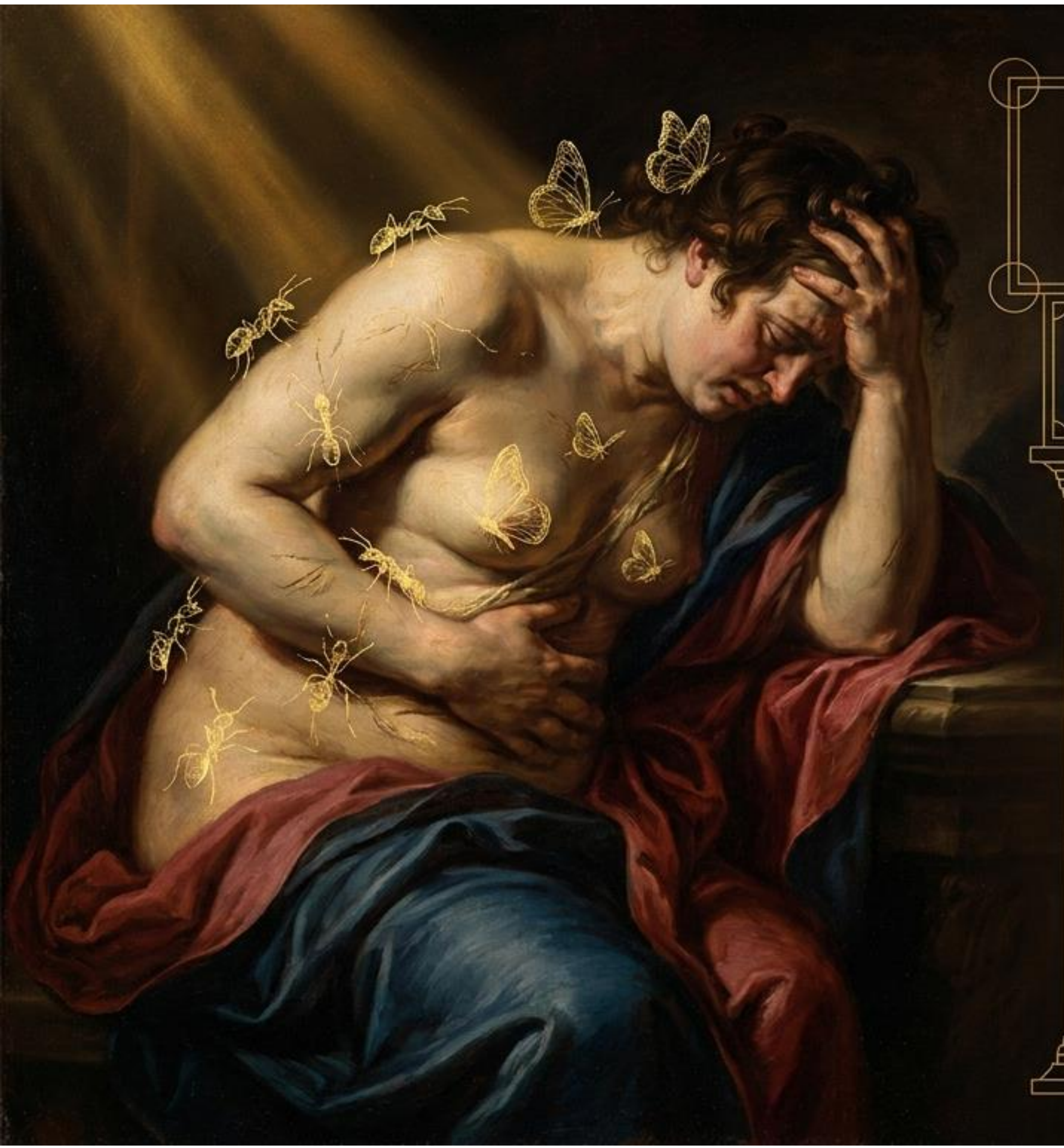
දුක කුඩා කොටස්වලට වෙන් කර, ‘මගේ’ යැයි අල්ලාගෙන සිටීම
අතහැරිය විට, යෝධ දුක් කන්දරාව බිඳ වැටී දූවිලි බවට පත්වේ.

ශාරීරික වේදනාව තවදුරටත් පැවතිය හැකි වුවද,
මානසික දුක සම්පූර්ණයෙන්ම පහව යයි.
දුක අවසන් කිරීම යනු මෙයයි.

අභ්‍යන්තර සංවේදනයේ රසායනය

ධාතු හයක් මගින් සිරුර සහ සිත පාලනය කිරීම

පූජ්‍ය ඨානිස්සර භික්ෂුවගේ දේශනා ඇසුරිනි



භාෂාවේ සීමාවන්

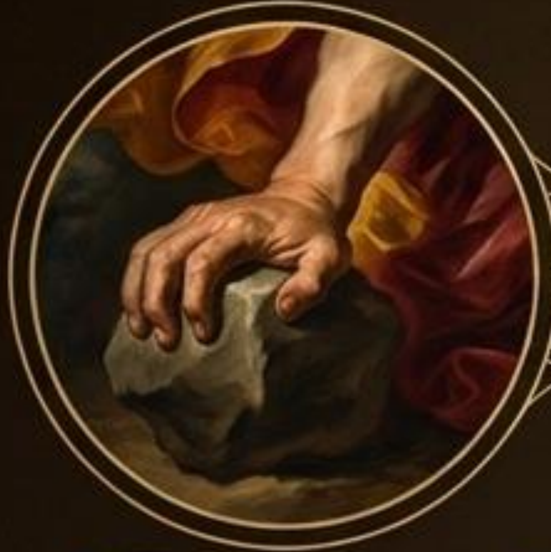
ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයට දැනෙන දේ විස්තර කිරිමට අපට ඇත්තේ ඉතා සීමිත වචන මාලාවකි.

හිරිවැටීම හෝ බර ගතිය

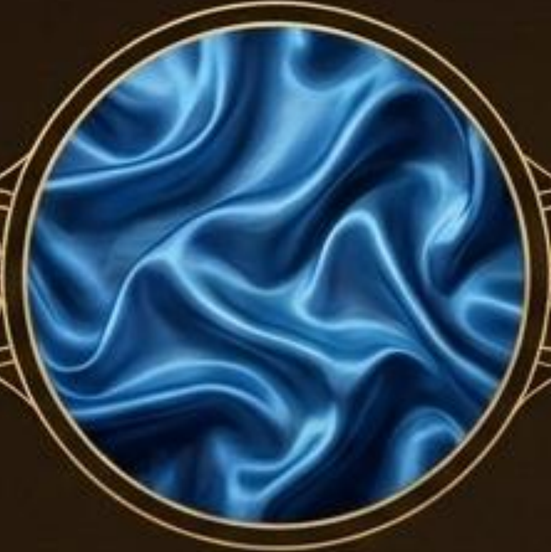
සමේ කුහුඹුවන් යෑම හෝ බඩේ සමනලුන් පියාසර කිරීම

මෙම සංවේදනයන් ක්‍රමානුකූලව හඳුනාගැනීමට අපට වඩාත් නිශ්චිත ක්‍රමවේදයක් අවශ්‍ය වේ.

ධාතු හය: අභ්‍යන්තර සංවේදනයේ ව්‍යූහය



පඨවි (පොළොව)
බර හෝ ඝන බවේ සංවේදනය



ආපෝ (ජලය)
සිසිල් සංවේදනය

තේජෝ (ගින්න)
උණුසුම

වායෝ (සුළඟ)
එහා මෙහා ගමන් කරන චලනය

ආකාස (අවකාශය)
හිස් බවේ සංවේදනය

විඤ්ඤාණ (විඤ්ඤාණය)
මේ සියල්ල පිළිබඳ දැනුවත්භාවය

සංඛාර: සංවේදනයන් නිර්මාණය වීම

අතීත කර්මය

ශරීරයේ ඇති මූලික සංවේදන සංවේදන හැකියාවන්

වර්තමාන චේතනාව (සංඛාර)

අප අවධානය යොමු කරන ආකාරය

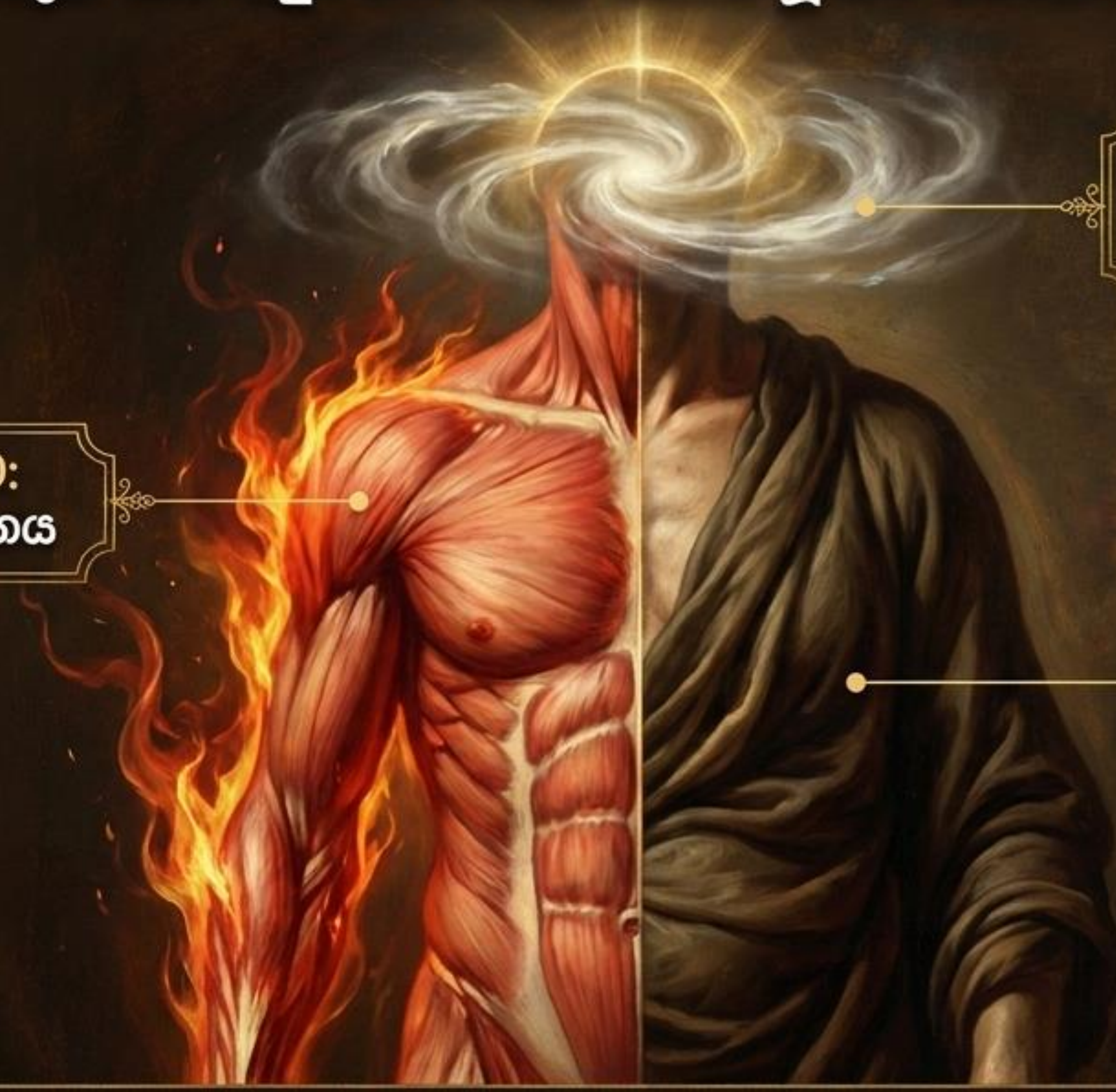
අත්දකින සංවේදනය

වේදනාව, සැහැල්ලුව, හෝ සුවය

සංවේදනයන්ට පෙර අප ගන්නා දැනුවත් තීරණ (චේතනාවන්) ක්‍රියාත්මක වේ.

කෝප වූ ධාතු: අසමතුලිතතාවය

අභ්‍යන්තර ධාතුන් යම් සිදුවීමක් නිසා කෝප වූ විට රෝගී තත්ත්වයන් හටගනී.



වායෝ කෝප වීම:
කරකැවිල්ල සහ
නොසන්සුන් බව

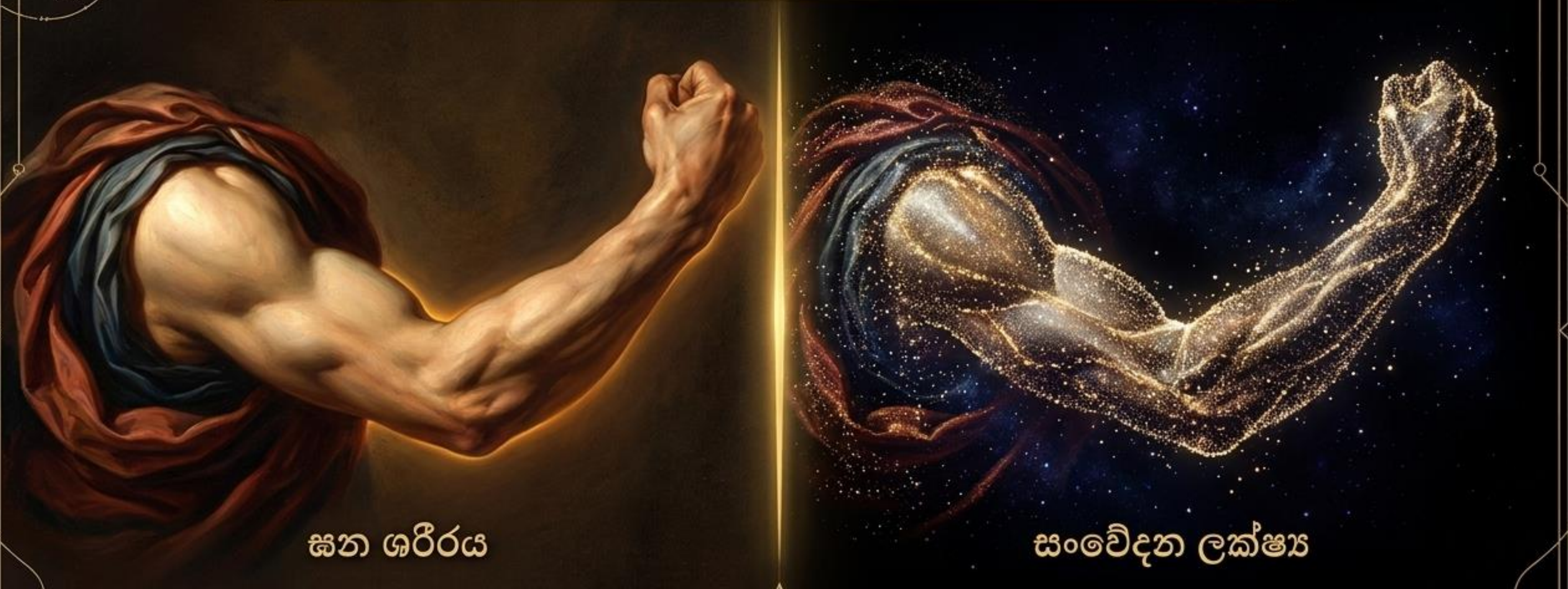
තේජෝ කෝප වීම:
උණ සහ අධික රස්නය

පඨවි කෝප වීම:
අලස බව සහ ශරීරයේ
අධික බර ගතිය

අභ්‍යන්තර රසායනය සමතුලිත කිරීම

රෝග ලක්ෂණය	ප්‍රමුඛ ධාතුව	ප්‍රතිවිරුද්ධ ධාතුව	ප්‍රතිඵලය
මාංශ පේශී තද වීම	**පඨවි**	වායෝ: හුස්ම ගැනීමේ චලනය	සුවදායක චලනය
නොසන්සුන් බව	වායෝ	**පඨවි:** යකඩ මෙන් බර අස්ථි	සන්සුන් වීම
අධික රස්නය	**තේජෝ**	ආපෝ: සිසිල් සංවේදනය	සිසිල් වීම
මානසික අවපීඩනය	පඨවි	වායෝ: සුැස්ම සැහැල්ලු හුස්ම	සැහැල්ලු වීම

ලක්ෂ්‍යමය ස්වභාවය: මීදුමක් මෙන්


ඝන ශරීරය
සංවේදන ලක්ෂ්‍ය

හුස්ම නිසල වන විට, ශරීරය මීදුමක් හෝ කුඩා ලක්ෂ්‍ය සමූහයක් ලෙස දැනෙන්නට පටන් ගනී.

මෙම සැම ලක්ෂ්‍යයකටම ඉහත කී ධාතු හතරෙන් ඕනෑම එකක් බවට පත්වීමේ හැකියාව ඇත.

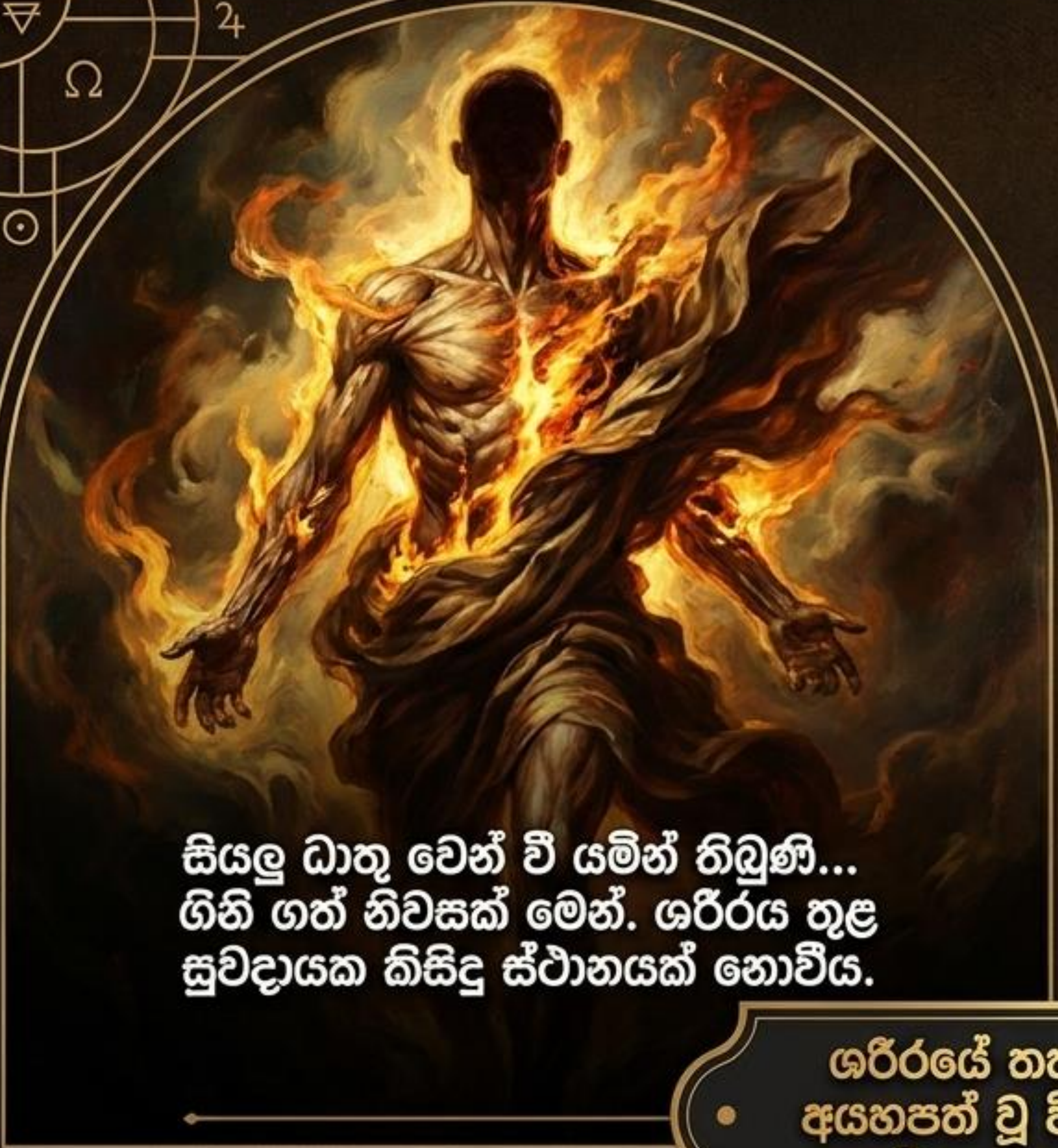
අනන්ත ආකාසය (අවකාශය)

සංවේදනයන් සමතුලිත වූ පසු, එම ලක්ෂ්‍ය අතර ඇති
අවකාශය කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

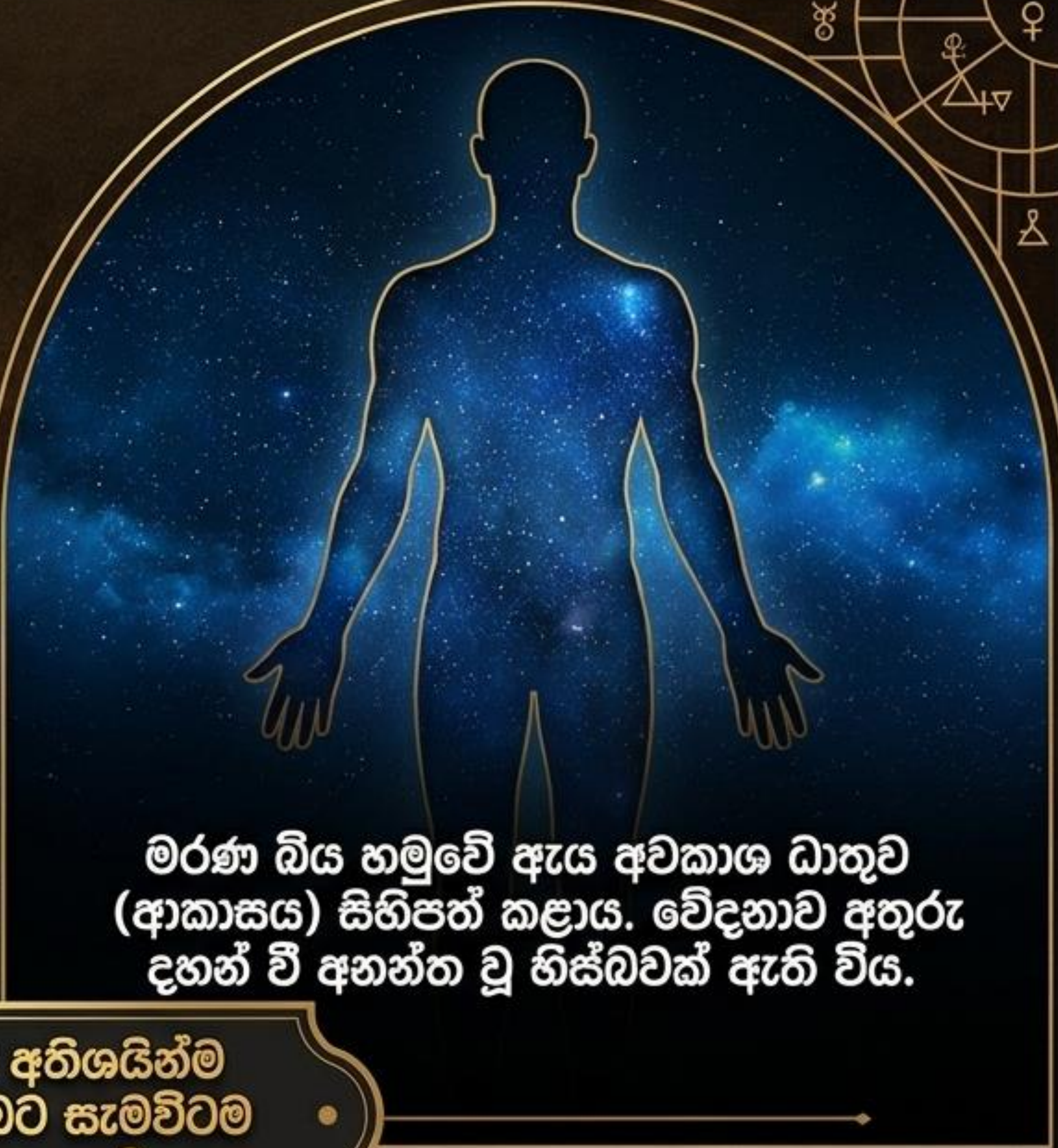
“අනන්ත වූ අවකාශය”

අවකාශය සීමාවක් නොමැතිව ශරීරය හරහා සැම දිශාවකටම විහිදී යයි.
මෙහිදී ඔබ ශරීරය තුළ සිරවී ඇති බවක් නොදැනේ.

ගිනි ගත් නිවසින් මිදීම: අජාන් ෆුවන්ග්ගේ ශිෂ්‍යාව



සියලු ධාතු වෙන් වී යමින් තිබුණි...
ගිනි ගත් නිවසක් මෙන්. ශරීරය තුළ
සුවදායක කිසිදු ස්ථානයක් නොවීය.



මරණ බිය හමුවේ ඇය අවකාශ ධාතුව
(ආකාසය) සිහිපත් කළාය. වේදනාව අතුරු
දහන් වී අනන්ත වූ හිස්බවක් ඇති විය.

ශරීරයේ තත්ත්වය අතිශයින්ම
අයහපත් වූ විට, ඔබට සැමවිටම
අවකාශය වෙත යා හැකිය.

පිරිසිදු විඤ්ඤාණය: දැනගැනීම පමණක් ඉතිරි වීම

ඔබ අනන්ත අවකාශය සමග එක් වූ පසු, අවකාශය යන සංකල්පයද අත්හරින්න.

එවිට ඉතිරි වන්නේ කුමක්ද?

දැනගැනීම, දැනගැනීම, දැනගැනීම.

කුමක් දැනගැනීමද? කියා ඇසීමට අවශ්‍ය නැත. එහි ඇත්තේ පිරිසිදු දැනුවත්භාවය පමණි.

දියවන අයිස් කන්ද: න්‍යායෙන් අත්දැකීමට

බාහිර න්‍යායක් නොවේ

මුලදී මෙය පැරණි රසායන විද්‍යාවක්
මෙන් විදේශීය විය හැකිය.

වර්තමාන අත්දැකීම

මෙය අතිශයින්ම සෘජු, තත්කාලීන සහ
මෙතැන, මේ මොහොතේ සිදුවන දෙයකි.

මෙය අවබෝධ වන විට, මගේ හදවතේ
තිබූ විශාල අයිස් කන්දක් හදිසියේම
දිය වී ගියාක් මෙන් මට දැනිණි.

දුක නිර්මාණය කිරීම ඔබේ තේරීමකි

මෙම ධාතු හඳුනාගැනීම මගින්, වර්තමාන මොහොතේ ඔබේ අත්දැකීම් හැඩගැස්වීමට ඔබට ඇති හැකියාව පැහැදිලි වේ.

ඔබ නිසි අවධානයක් යොමු කරන්නේ නම්, වර්තමාන මොහොත ආතතිය සහ දුක නිර්මාණය කිරීම අවශ්‍ය නොවේ.

අතීත කර්මය පවතී. නමුත් වර්තමාන තේරීම ඔබ සතුය.

කූඩුවේ දොරටුව අබියස

අත්හැරීමේ කලාව සහ නිදහස් වීමේ සැබෑ මාර්ගය

ඨානිස්සර භික්ඛු ගේ දේශනාවකි

අත්හැරීමේ මායාව

අපගේ වැරදි වැටහීම

අත්හැරීම යනු අප අකමැති දේ මෙන්ම කැමති දේ ද වහාම අතහැර දැමීම යැයි අපි සිතමු.

බුදුන් වහන්සේගේ උපායමාර්ගය

පහත් දේ අත්හැරීමට පෙර, අල්ලා ගැනීමට වඩාත් උසස් දෙයක් (සමාධිය) බුදුන් වහන්සේ අපට ලබා දෙයි. මරණින් මතු නිවනට පත් වීමට පෙර ඔබ බෙ සම්මා සමාධිය දැඩිව අල්ලා ගත යුතුය.

ආගන්තුක සත්‍යය සහ ආකර්ෂණීය මාර්ගය

තෙවන ආර්ය සත්‍යය (දුක්ඛ නිරෝධය / නිවන)

මුලින් මෙය ඉතා ආගන්තුක සහ බියජනක ලෙස හැඟේ. එය අපට සිතාගත නොහැකි දෙයකි.

සිව්වන ආර්ය සත්‍යය (සම්මා සමාධිය)

මුළු සිරුරම පිනවන ප්‍රීතිය සහ සැපය. මෙය ඉතා ආකර්ෂණීය වන අතර මනසට ග්‍රහණය කර ගත හැකි එකම පාලම මෙයයි.

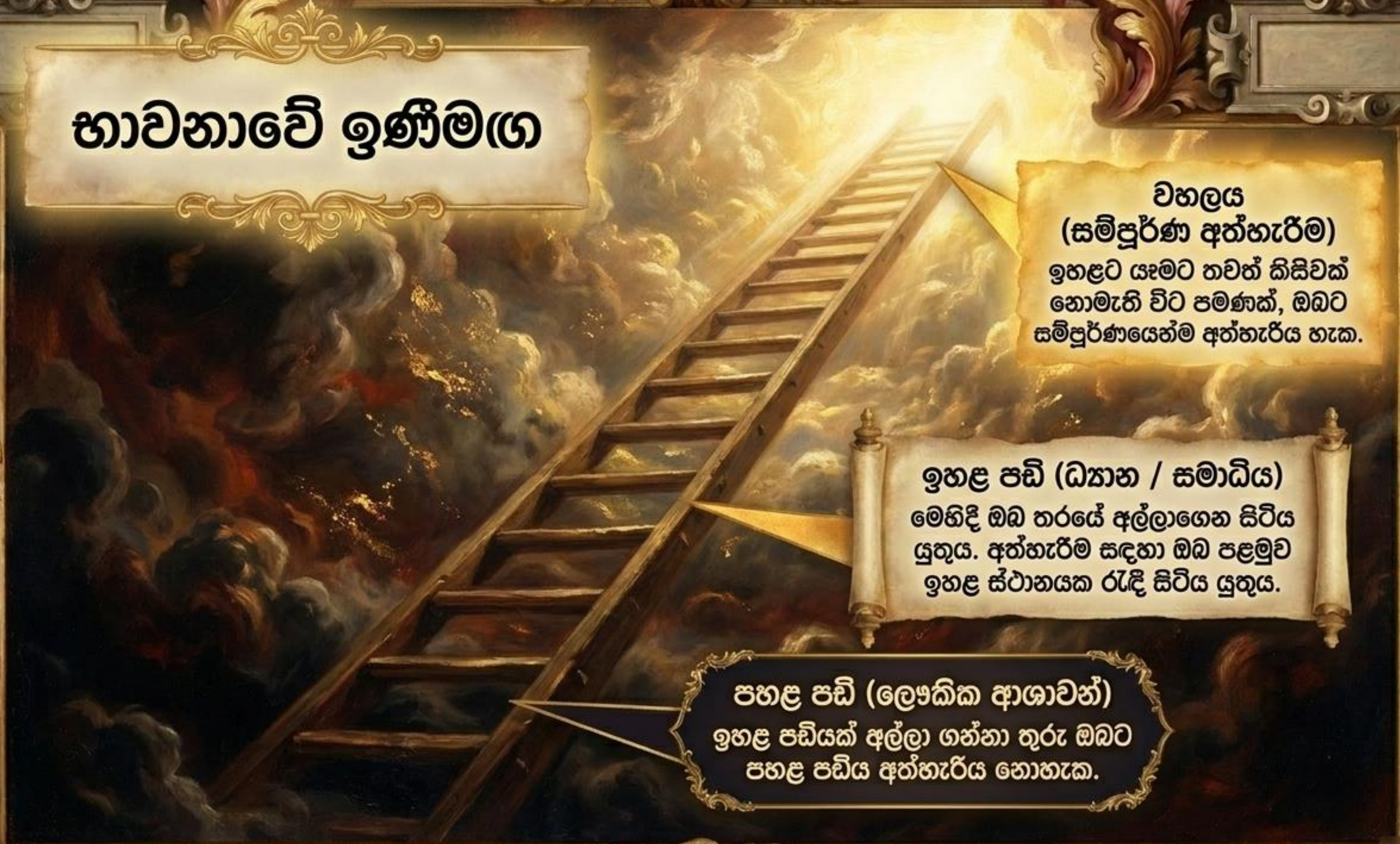
උසස් බැඳීම් වල උපායමාර්ගය

සමාධියට ඇලීම ගැන බිය නොවන්න. එය
නිවැරදි ස්ථානයේ ඇති බැඳීමකි.

ලෞකික බැඳීම්	සමාධියට ඇති බැඳීම
රූප, ශබ්ද, සුවඳ, කෝපය, රාගය	ආශ්වාසය, නිශ්චලතාවය, අභ්‍යන්තර සුවය
බාහිර තත්වයන් මත රඳා පවතී, අස්ථාවරයි	බාහිර ලෝකයෙන් ස්වාධීනයි, ආරක්ෂිතයි

බාහිර සංවේදන පසුපස හඹා යනවාට වඩා,
මනසේ නිශ්චලතාවයට ඇලී සිටීම වඩාත් ආරක්ෂීතය.

භාවනාවේ ඉණීමඟ



වහලය (සම්පූර්ණ අත්හැරීම)

ඉහළට යෑමට තවත් කිසිවක් නොමැති විට පමණක්, ඔබට සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හැරිය හැක.

ඉහළ පඩි (ධ්‍යාන / සමාධිය)

මෙහිදී ඔබ තරයේ අල්ලාගෙන සිටිය යුතුය. අත්හැරීම සඳහා ඔබ පළමුව ඉහළ ස්ථානයක රැඳී සිටිය යුතුය.

පහළ පඩි (ලෞකික ආශාවන්)

ඉහළ පඩියක් අල්ලා ගන්නා තුරු ඔබට පහළ පඩිය අත්හැරිය නොහැක.

නොදන්නා දෙයට පැනීම: නිර්වේදය

චිත්‍රපටයක වීරයෙකු පිටසක්වල යානයකට නැගීමට තීරණය කරන්නේ ඔහුගේ සාමාන්‍ය ජීවිතය අතිශයින් දුක්බිත වූ විට පමණි. ඔහුගේ ජීවිතය පවණි. ඔහුගේ ජීවිතය සතුටිත් පිරී තිබුණා නම් ඔහු කිසිදා එම අවදානම නොගනු ඇත.

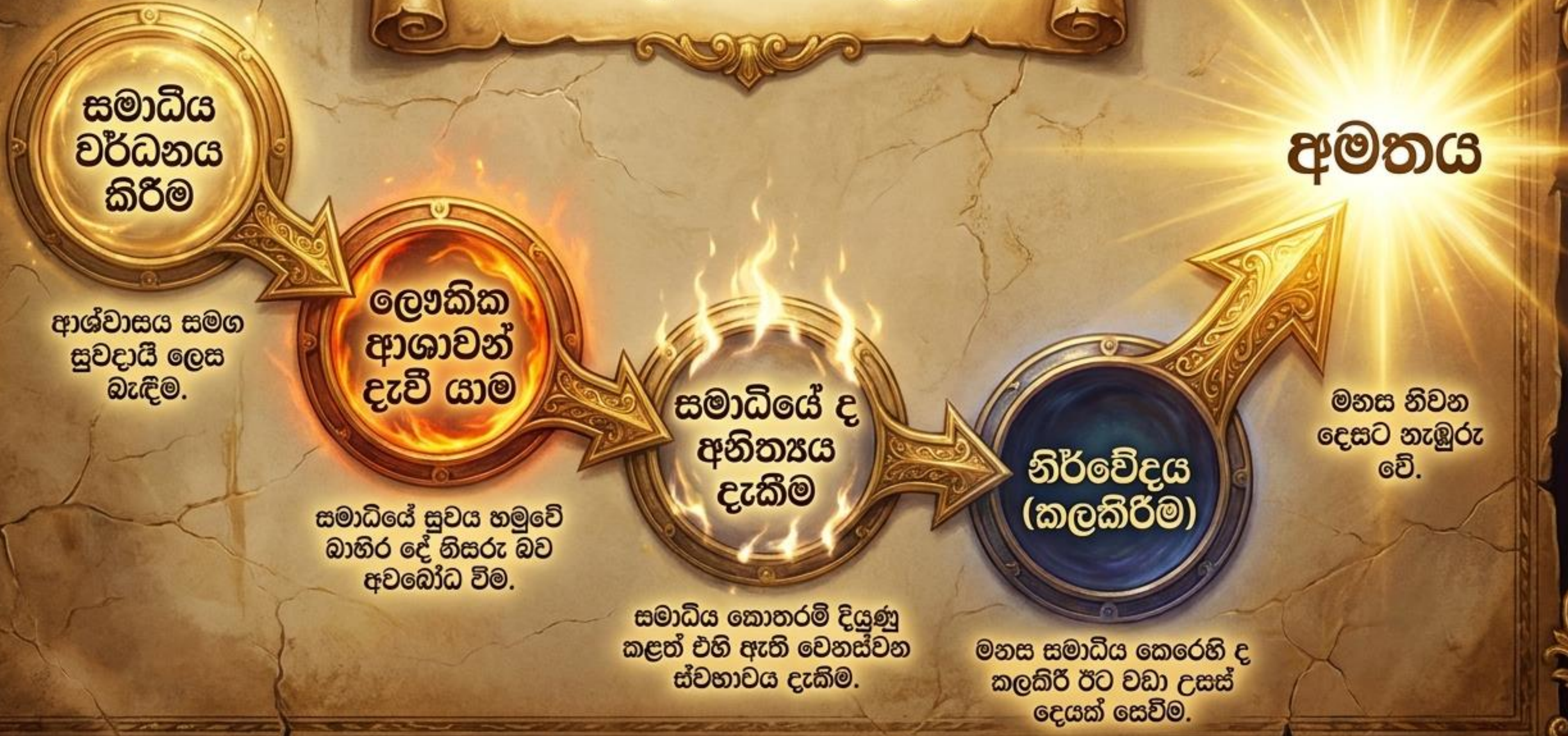
බුදුන් වහන්සේ අපට උගන්වන්නේ මෙම නිර්වේදය (කලකිරිම) දක්ෂ ලෙස වර්ධනය කර ගන්නා ආකාරයයි. මනසේ ඇතිවන අතිශය සියුම් සුවයන්ට බැඳී, අනෙක් සියලුම දේවල් පිළිබඳව කලකිරීමට පත්වන්න.

“ආශ්වාසයට ඇබ්බැහි වූවෙකු” වන්න

> “භාවනාවට සැබවින්ම දක්ෂ වීමට නම් ඔබ ඒ ගැන උමතු විය යුතු බව අජාන් ෆුවාං වරක් පැවසීය.”

- දවසේ කුමන හෝ විවේකයක් ලැබෙන සැම විටම මනස ආශ්වාසය වෙතට යොමු කරන්න.
- ආශ්වාසය පවතින සැම තැනකම මනස රැඳී සිටිය යුතුය.
- මෙම බැඳීම පිළිබඳව බිය නොවන්න; එය බාහිර ලෝකයට ඇති බැඳීම්වලින් ඔබව ගලවා ගනු ඇත.

නිර්වේදයේ යාන්ත්‍රණය



සමාධිය වර්ධනය කිරීම

ආශ්වාසය සමග සුවදායී ලෙස බැඳීම.

ලෞකික ආශාවන් දැවී යාම

සමාධියේ සුවය හමුවේ බාහිර දේ නිසරු බව අවබෝධ වීම.

සමාධියේ ද අනිත්‍යය දැකීම

සමාධිය කොතරම් දියුණු කළත් එහි ඇති වෙනස්වන ස්වභාවය දැකීම.

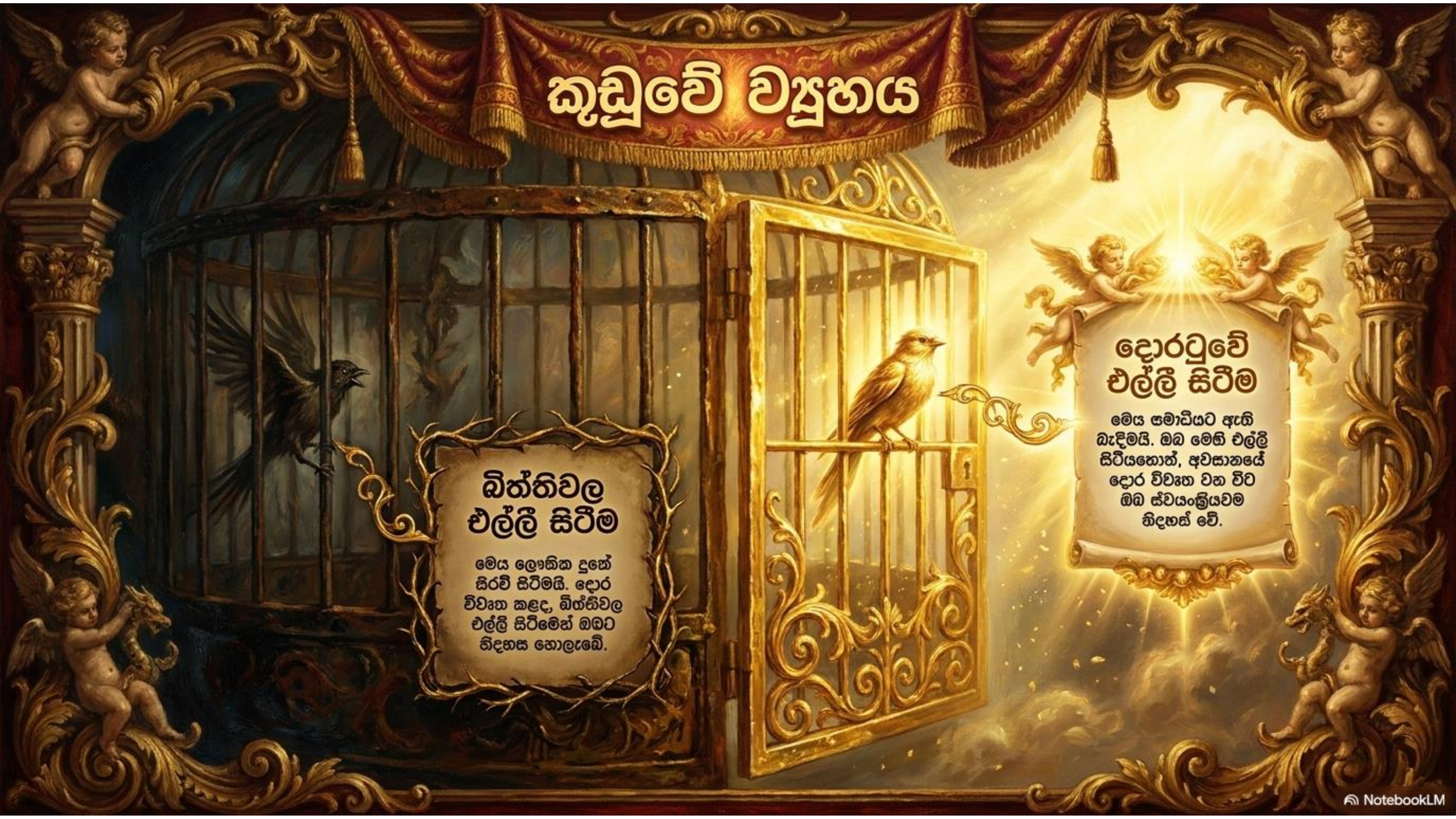
නිර්වේදය (කලකිරීම)

මනස සමාධිය කෙරෙහි ද කලකිරී ඊට වඩා උසස් දෙයක් සෙවීම.

අමතය

මනස නිවන දෙසට නැඹුරු වේ.

කූඩුවේ වයූහය



බිත්තිවල එල්ලී සිටීම

මෙය ලෞකික දුකේ සිරවි සිටිමයි. දොර විවෘත කළද, බිත්තිවල එල්ලි සිටිමෙන් ඔබට හිදහස හොලැබේ.

දොරටුවේ එල්ලී සිටීම

මෙය ෂමාධියට ඇති බැදිමයි. ඔබ මෙහි එල්ලි සිටියහොත්, අවසානයේ දොර විවෘත වන විට ඔබ ස්වයංක්‍රියවම නිදහස් වේ.

විමුක්තියේ ගෘහනිර්මාණ ශිල්පය

බුදුන් වහන්සේ ඔබව කොටු කරන්නේ මෙතැනදීය. සමාධිය නමැති දොරටුව අබියසට උන්වහන්සේ ඔබව ගෙන එයි. ලෞකිකත්වය පිළිබඳ ආශාවන් ඉවත් කළ පසු, ඔබට යා හැක්කේ සමාධියට පමණි. ඉන්පසු සමාධියේ ඇති සියුම් අස්ථාවරත්වය පෙන්වා දීමෙන්, ඔබව සම්පූර්ණ නිදහස (නිවන) වෙත තල්ලු කරයි.

පියාසර කිරිමට සූදානම් වන්න

ආශ්වාසය සමග ඇති නිශ්චලතාවය අගය කරන්න. ඔබ එය අගය කරන විට, ඊටත් වඩා උසස් දෙයක් අගය කිරීමට ඔබ සුදුසුකම් ලබයි. එවිට ඔබ සිටින්නේ කූඩුවේ දොරටුව අබියස බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. ඔබට පියාසර කළ හැක.